à vélo comme un pro!

Apprentissage du vélo à l'école

jesuispour.be

Institut Belge pour la Sécurité Routière

INTRODUCTION 3

PRÉSENTATION DU GUIDE 4

1. Place sur la voie publique 8
2. Quitter la rue ou s'y engager 12
3. Rouler sur une chaussée au revêtement irrégulier 16
4. Rouler sur une piste cyclable bidirectionnelle 20
5. Rouler dans une rue à sens unique limité 23
6. Dépasser 26
7. Rouler et se déporter brusquement 29
8. Rouler et traverser la chaussée 32
9. Carrefours 35
10. Rouler dans un rond-point 40
11. Angle mort 44
12. Rouler en groupe 46

EXERCICES À VÉLO 49

1. Marcher le vélo à la main 50
2. Monter sur le vélo et descendre de celui-ci 52
3. Démarrer 54
4. Ralentir, freiner et s'arrêter 56
5. Maintenir une trajectoire 58
6. Regarder autour de soi 60
7. Tourner 62
8. Tendre le bras 64
9. Franchir des obstacles 66
10. Établir un contact visuel 67
11. Anticiper 69
12. Rouler de front ou en file indienne 71

introduction

Aller à l'école à vélo, c'est bon pour la santé, respectueux de l'environnement et cela confère aux enfants une certaine autonomie. Circuler à vélo n'est toutefois pas une tâche aisée.

C'est sur base de ces constatations que la Stichting Vlaamse Schoolsport (Fondation flamande du Sport Scolaire), l'Institut Belge pour la Sécurité Routière et Mobiel 21 ont uni leurs efforts dans une action de promotion de la maîtrise du vélo auprès des élèves des écoles fondamentales. C'est dans le cadre de cette action baptisée *"Meester op de fiets"* qu'a été conçu le guide du même nom. Il donne aux enseignants des informations sur l'organisation de l'apprentissage du vélo: comment mettre en place une formation, quels exercices choisir, comment organiser cette formation de manière progressive avec les élèves...?

En tant qu'Institut fédéral de sécurité routière, l'IBSR a voulu mettre cet outil de travail à la disposition des enseignants francophones. Ce guide, baptisé en français ***À vélo, comme un pro!***, sera utile aux enseignants du primaire (titulaires de classe ou professeurs d'éducation physique) qui souhaitent améliorer les compétences de leurs élèves à vélo. Il sera particulièrement utile à ceux qui préparent leurs élèves au Brevet du cycliste en Communauté française (voir www.brevetducycliste.be).

A tous ceux qui l'utiliseront, nous souhaitons le plus vif succès et beaucoup de plaisir cycliste!

présentation du guide

Le guide *"A vélo, comme un pro!"* est un instrument de travail destiné aux enseignants et aux écoles qui veulent améliorer les habiletés à vélo de leurs élèves d'une manière sûre et ludique.

La circulation n'est pas un jeu d'enfant. Pour préparer les enfants à participer en toute sécurité à la circulation routière, il est nécessaire de leur apprendre les meilleurs comportements à adopter dans des situations à risque.

Ce guide se compose de douze modules qui décrivent chacun une situation à risque pour les cyclistes.

Chaque module comporte trois volets:
- Le bon comportement
- Exemple d'un parcours
- Exercice dans la circulation

Le volet **Le bon comportement** explique, pour chaque situation de circulation, comment réagir en toute sécurité en tant que cycliste. Il combine les règles du code de la route au comportement préventif que doivent adopter les cyclistes dans la situation à risque.

Après avoir parcouru tous les modules, les élèves savent quel est le meilleur comportement à adopter dans chaque situation. Mais le savoir en soi ne suffit pas. La section "Aptitudes à vélo" décrit les aptitudes de base que le cycliste doit maîtriser. Chaque comportement à vélo se compose en effet d'un certain nombre d'actions qui doivent être accomplies dans un mouvement fluide, ce qui permet au cycliste de pouvoir réagir d'une manière adéquate.

Les aptitudes de base qui doivent être acquises dans chaque situation à risque sont résumées en caractères gras de couleur bleue. Il est important de s'exercer pour acquérir ces aptitudes de base. Lors des exercices, vous devez tenir compte du degré de difficulté. Pour ce faire, organisez toujours les exercices de manière graduelle pour terminer par la situation la plus complexe.

L'apprentissage se poursuit avec l'étape suivante: **exemple d'un parcours**.

Vous pouvez aussi combiner une suite d'exercices dans le cadre d'un circuit à vélo.

Les exemples de parcours repris dans cette brochure sont là pour aider les enseignants. Vous pouvez installer le circuit dans la cour de récréation, la salle de sport ou un autre endroit à l'écart de la circulation.

Il est important de noter qu'il s'agit d'un parcours flexible, ce qui veut dire qu'en tant qu'enseignant, vous êtes libre d'y apporter des variantes et/ou de combiner les divers parcours proposés. Le circuit peut être raccourci, étendu ou modifié en fonction des besoins et des aptitudes des élèves.

Le matériel proposé peut être remplacé par du matériel déjà présent dans l'école ou que l'on peut facilement bricoler soi-même. Vous pouvez par exemple utiliser, à la place d'un cône, une chaise, une boîte en carton ou une poubelle... Une planche peut être remplacée par une corde, des balles de tennis par des boulettes de papier. L'absence de planche à bascule ne peut donc pas être une excuse pour renoncer à l'installation d'un parcours.

La dernière section porte sur **l'exercice dans la circulation**.

"A vélo, comme un pro!" est une bonne préparation pour prendre part, correctement et en sécurité, à la circulation routière. Il serait donc dommage de terminer les exercices dans un environnement protégé tel que la cour de récréation. Le meilleur exercice reste l'entraînement dans des situations de circulation réelles.

Lorsque vous allez vous exercer dans la circulation, il faut avant tout mettre l'accent sur la sécurité de tous les élèves. Il est donc important de mettre au préalable les choses au clair. Avant le départ, convenez de signaux que les élèves doivent toujours identifier et suivre (par exemple: un coup de sifflet signifie qu'ils doivent être extrêmement prudents pour l'une ou l'autre raison, deux coups de sifflet signifient qu'ils doivent s'arrêter immédiatement, ...).

Veillez à un accompagnement suffisant lors de ces exercices dans la circulation ou lors de randonnées à vélo.

Veillez également à ce que les élèves, tout comme les accompagnateurs, portent une veste fluorescente et un casque.

Il est par ailleurs intéressant d'impliquer les parents dans l'éducation au vélo.

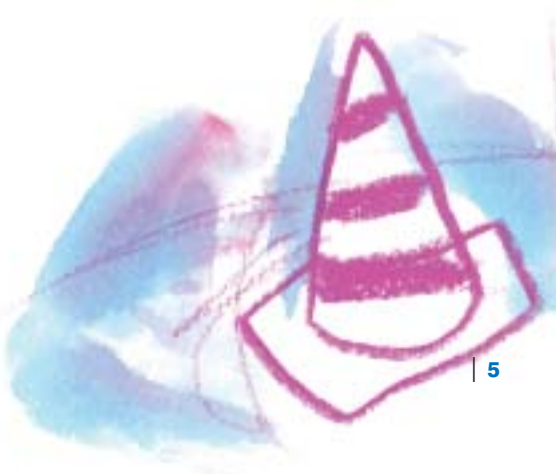
L'école seule ne peut en effet pas être totalement responsable de l'apprentissage du vélo. Les parents doivent également en assumer une part de responsabilité. C'est avec eux que les enfants peuvent acquérir une expérience cycliste plus approfondie. Tenez donc les parents régulièrement informés des exercices pratiqués et des progrès de leur enfant.

Les parents peuvent aussi participer activement aux leçons de vélo à l'école. Tant sur le terrain d'exercices que dans la circulation, ils peuvent apporter une aide considérable. Ils constituent notamment la garantie d'une plus grande sécurité. Plus il y a d'accompagnateurs, meilleure est la sécurité pour les élèves qui s'exercent.

Enfin, un vélo bien entretenu est essentiel pour circuler en toute sécurité. Impossible de s'entraîner avec un vélo dont les freins ne fonctionnent pas. Organisez régulièrement un contrôle des vélos. Une brochure de l'IBSR *"Contrôle des vélos: mode d'emploi"* explique comment assurer le mieux possible une telle vérification. Vous pouvez la commander gratuitement ainsi que des cartes de contrôle pour chaque élève (via le site www.ibsr.be - Publications et matériel).

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans l'apprentissage du vélo avec vos élèves.

Et nous espérons que ceux-ci deviendront très bientôt des **"pros du vélo"**.



guide à vélo, comme un pro!

1. Place sur la voie publique 8
2. Quitter la rue ou s'y engager 12
3. Rouler sur une chaussée au revêtement irrégulier 16
4. Rouler sur une piste cyclable bidirectionnelle 20
5. Rouler dans une rue à sens unique limité 23
6. Dépasser 26
7. Rouler et se déporter brusquement 29
8. Rouler et traverser la chaussée 32
9. Carrefours 35
10. Rouler dans un rond-point 40
11. Angle mort 44
12. Rouler en groupe 46

1. place sur la voie publique

Avant que les enfants ne puissent rouler dans la circulation, ils doivent savoir où ils peuvent se déplacer sur la voie publique. Il est donc nécessaire de leur apprendre les éléments qui leur permettront de reconnaître une piste cyclable, comment ils doivent utiliser celle-ci et où ils peuvent rouler lorsqu'il n'y en a pas.

Mais les difficultés ne s'arrêtent pas là. Lorsque les enfants savent où ils peuvent rouler, ils doivent aussi pouvoir occuper efficacement leur place. Quand les cyclistes doivent rouler sur la chaussée, le trafic motorisé les oblige à se déplacer sur une bande très étroite. Cela requiert une très grande maîtrise de son vélo.

Les cyclistes ont chacun leurs propres habitudes pour monter à vélo et descendre de celui-ci, du côté gauche ou du côté droit. Le côté le plus sûr est celui le plus éloigné de la circulation, afin que le vélo forme une "barrière" entre le cycliste et les véhicules qui roulent. C'est pourquoi il importe d'apprendre aussi aux enfants que la meilleure méthode est de monter et de descendre de vélo du côté droit.

1.1. Le bon comportement

Selon le code de la route, les cyclistes doivent toujours emprunter les pistes cyclables praticables. Une piste cyclable n'est pas praticable lorsqu'elle est en mauvais état (nids de poule par exemple), lorsque son entretien fait défaut (neige, éclats de verre…) ou lorsque se présentent des obstacles tels que des travaux.

Une **piste cyclable** est signalée de différentes manières:

- deux lignes blanches discontinues parallèles: le cycliste doit suivre la piste cyclable qui se trouve à droite par rapport au sens de sa progression.
- signaux D7 ou D9: le cycliste doit emprunter la piste cyclable dans la direction indiquée par le signal. Le cycliste doit parfois suivre une piste cyclable bidirectionnelle située à gauche par rapport au sens de sa progression. Dans ce cas, il faut faire particulièrement attention aux carrefours: les automobilistes ne s'attendent pas toujours à voir des vélos arriver à leur droite.

D7

D9

- Lorsqu'une partie de la voie publique est indiquée par le signal D10, le cycliste doit aussi utiliser celle-ci. Dans ce cas, le cycliste ne peut pas mettre en danger les piétons qui s'y trouvent.

D10

Lorsqu'il n'y a pas de piste cyclable praticable, et à condition de circuler à droite dans le sens de sa progression, le cycliste peut également rouler sur les **accotements de plain-pied** et les **zones de stationnement**. Et, en dehors des agglomérations, le cycliste peut en plus, aussi rouler sur les **trottoirs** et les **accotements en saillie**. Dans ce cas, il doit toujours céder la priorité aux autres usagers de la rue (principalement les piétons) qui s'y trouvent et il ne peut pas les mettre en danger.

A défaut d'endroits plus sûrs, le cycliste circule **à droite sur la chaussée**.

Les cyclistes roulent toujours de préférence à une distance d'un demi-mètre à un mètre du bord droit de la chaussée. Ils peuvent ainsi se déporter sur la droite lorsque cela s'avère nécessaire (par exemple pour s'éloigner d'un camion qui les dépasse,…).

Les cyclistes peuvent **rouler à deux de front** (l'un à côté de l'autre), sauf lorsque:

- le croisement avec un autre usager de la route est impossible (dans les agglomérations et en dehors de celles-ci)
- un véhicule approche par derrière (ceci, uniquement en dehors des agglomérations)

A un rond-point, le cycliste ne doit pas rouler trop à droite de la chaussée, sauf lorsqu'il y a une piste cyclable à l'intérieur du **rond-point**.

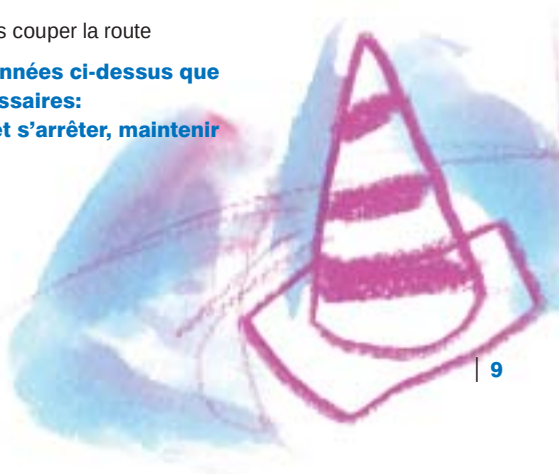
On trouve régulièrement sur la chaussée des **"bandes cyclables"**. Même lorsqu'elles sont peintes en rouge, il ne s'agit pas de véritables pistes cyclables. Elles veulent seulement indiquer aux autres conducteurs qu'il doit aussi y avoir de la place sur la chaussée pour les cyclistes.

aptitudes à vélo

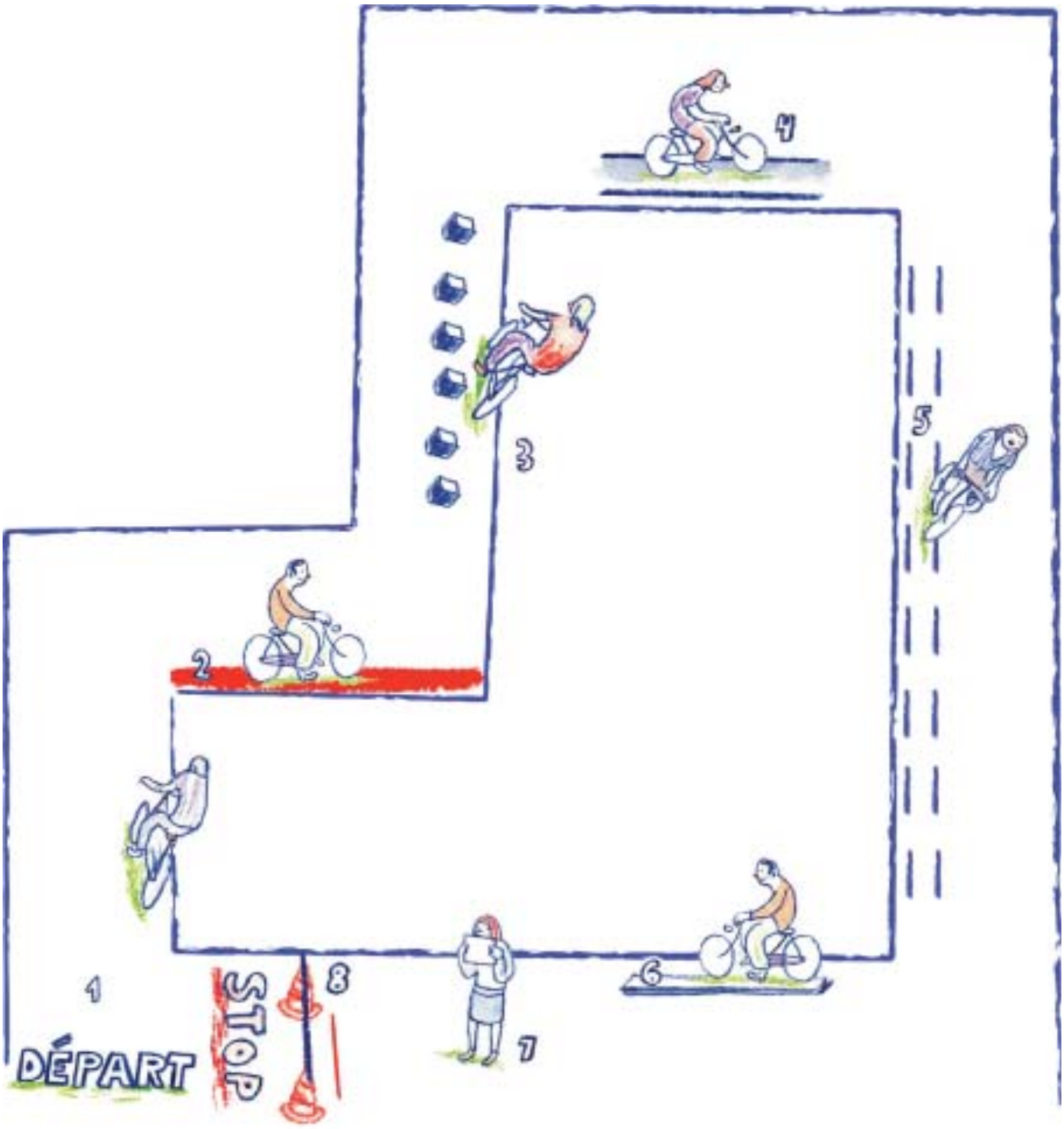
Pour pouvoir rouler au bon endroit sur la voie publique, les cyclistes doivent pouvoir effectuer correctement les exercices suivants:

- monter du côté droit du vélo, placer une des deux pédales en position haute, poser un pied sur la pédale du haut et donner une solide poussée sur celle-ci
- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- ralentir avant de prendre un virage
- prendre un virage à droite le plus court possible
- prendre un virage à gauche le plus large possible et ne certainement pas couper la route

Les enfants ne peuvent parvenir à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires:
monter sur son vélo et en descendre, démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi et tourner.



1.2. parcours
place sur la voie publique



Désignez tout d'abord un élève qui montrera (voir point 7 du dessin) les cartes aux élèves qui effectuent le parcours. Veillez à ce qu'il soit remplacé en temps voulu afin qu'il puisse aussi s'exercer.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent. Ils roulent le plus à droite possible.

2. Les enfants tournent à droite et roulent sur la bande cyclable.

3. Les enfants tournent à gauche et roulent sur la piste cyclable délimitée par des petits blocs.

4. Les enfants tournent à droite et roulent dans un passage étroit.

5. Les enfants tournent à droite et roulent sur la piste cyclable délimitée par des lignes blanches parallèles discontinues sans les franchir.

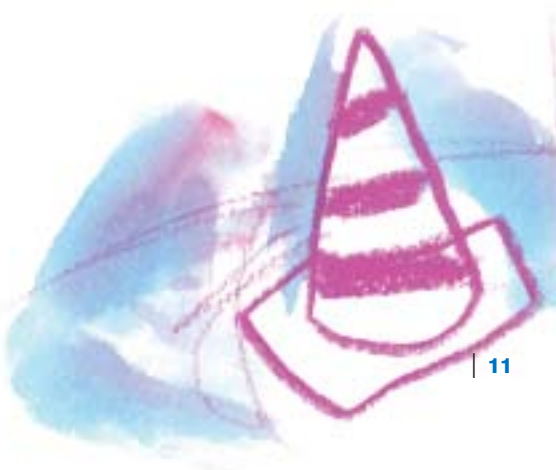
6. Les enfants tournent à droite et roulent sur la poutre biseautée sans la quitter.

7. Les enfants continuent à rouler, passent à droite de l'élève (point 7), regardent à gauche derrière eux et crient la lettre inscrite sur la carte que l'autre élève tient en l'air.

8. Les enfants continuent à rouler jusqu'à la ligne de craie dessinée sur le sol. Là, ils peuvent commencer à freiner. Ils doivent pouvoir s'arrêter devant le bâton posé sur 2 cônes sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de vélo par la droite et passent à droite de cet obstacle.

1.3. exercice dans la circulation

Le cycliste se trouve sur le trottoir / sur la piste cyclable / sur la chaussée, il monte sur son vélo du côté droit. Il regarde s'il n'y a pas d'autres cyclistes qui arrivent et démarre. Il suit un parcours défini (par exemple le tour du bloc de maisons autour de l'école) jusqu'à ce qu'il rejoigne le groupe. Avant de s'arrêter près du groupe, le cycliste ralentit, regarde derrière lui, freine et s'arrête lorsqu'il estime pouvoir le faire en toute sécurité. Le cycliste descend de vélo par la droite.



2. quitter la rue ou s'y engager

Lorsque des enfants quittent un environnement familier avec leur vélo (la maison, l'école, le club de sport, …), ils s'engagent souvent en rue sans regarder et risquent ainsi une collision avec d'autres usagers de la route.

De même, lorsque les cyclistes arrivent à destination, la prudence est de mise. Parfois, les cyclistes entrent en collision avec un véhicule qui les suit car ils s'arrêtent brusquement sans regarder derrière eux.

2.1. Le bon comportement

2.1.1. S'engager dans la rue

Un cycliste qui quitte une propriété privée ou le trottoir et veut s'engager sur la voie publique effectue une manœuvre et doit toujours céder le passage aux autres usagers de la route (qui viennent de gauche comme de droite).

Céder le passage ne veut pas dire que le cycliste doit toujours s'arrêter. Lorsqu'aucun véhicule n'est en vue, le cycliste peut continuer à rouler prudemment.

La faculté d'évaluation des enfants est encore limitée. Estimer correctement les distances et les vitesses est très difficile pour beaucoup d'entre eux. S'engager en rue signifie pour eux qu'ils doivent regarder aussi bien à gauche qu'à droite, conserver leur équilibre, estimer les distances et les vitesses tout en tournant. C'est une tâche complexe pour eux.

aptitudes à vélo

Pour effectuer correctement cette manœuvre, les enfants doivent maîtriser les aptitudes suivantes à vélo:

- monter à vélo du côté droit
- regarder autour de soi
- évaluer si l'on peut s'engager en toute sécurité sur la rue
- si aucune circulation n'est en vue, pousser du pied sur la pédale la plus haute et démarrer
- prendre un virage serré à droite et un virage large à gauche
- se positionner en une fois sur la chaussée au bon endroit

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: monter de vélo et en descendre, démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi et prendre des virages.

2.1.2. Quitter la rue

Un cycliste qui veut quitter la voie publique doit tenir compte de tous les autres usagers de la route.

Les cyclistes doivent apprendre à observer tout d'abord attentivement la circulation autour d'eux et à en tenir compte lorsqu'ils veulent quitter la rue.

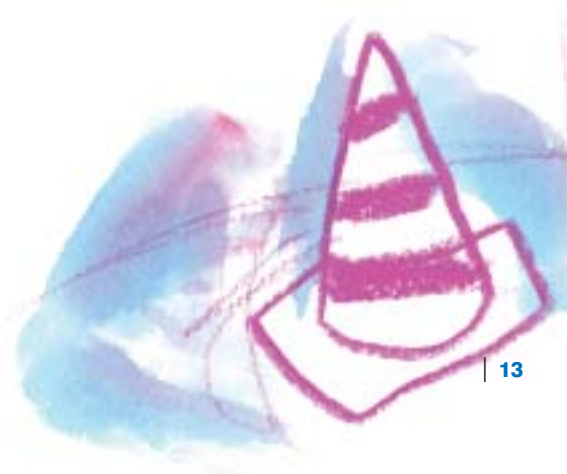
Cela n'est pas facile pour les enfants. Ils doivent regarder à temps derrière eux tout en maintenant leur trajectoire, freiner, descendre de leur vélo et aller à pied sur le trottoir.

Aptitudes à vélo

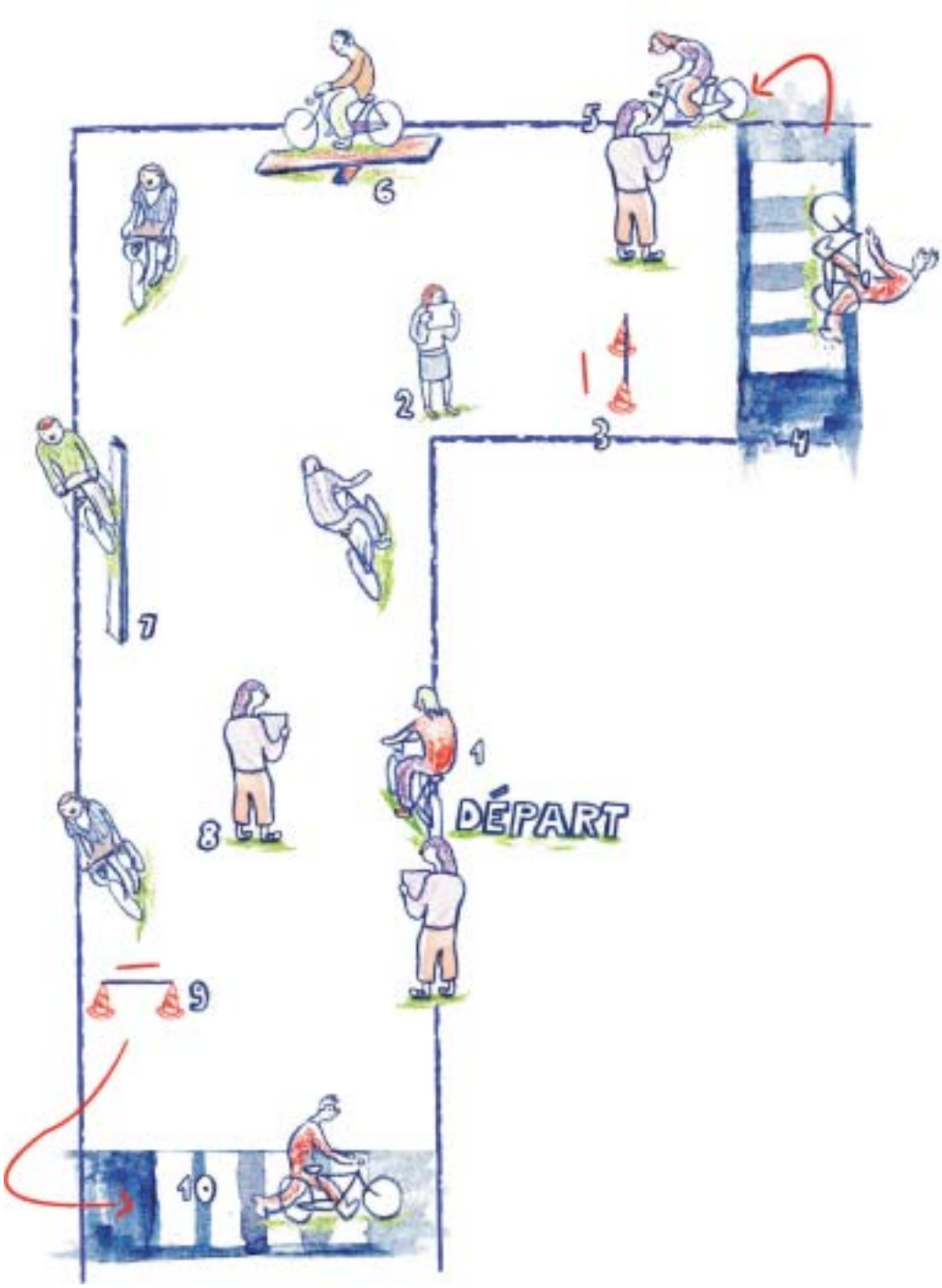
Pour quitter la voie publique en sécurité, les enfants doivent maîtriser les aptitudes suivantes à vélo:

- regarder autour de soi (également derrière) sans dévier de sa trajectoire
- ralentir juste avant l'arrivée et regarder à nouveau derrière soi si aucun véhicule n'est en vue
- évaluer si l'on peut s'arrêter en toute sécurité et descendre de vélo du côté droit
- monter sur le trottoir, le vélo à la main, sans gêner les piétons

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: marcher le vélo à la main, monter sur le vélo et en descendre, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire et regarder autour de soi.



2.2. parcours
quitter la rue ou s'y engager



Désignez tout d'abord 4 élèves qui seront postés le long du parcours avec des cartes qu'ils montreront à leurs condisciples qui effectuent le circuit. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit en dehors du circuit (sur le trottoir) et démarrent. Avant de tourner à droite et de s'engager sur la chaussée, ils regardent vers l'élève situé à leur gauche et accomplissent l'action inscrite sur les cartes. Actions possibles: s'arrêter, ralentir, continuer à rouler.

2. Les enfants tournent à droite, passent à droite de leur camarade, regardent à gauche derrière eux et crient ce qui est inscrit sur la carte que cet élève tient en l'air.

3. Les enfants continuent à rouler jusqu'à la ligne dessinée à la craie sur le sol et peuvent commencer à freiner à partir de là. Ils doivent pouvoir s'arrêter devant le bâton posé sur 2 cônes sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de leur vélo du côté droit et passent à pied à droite de l'obstacle (en passant par le trottoir).

4. Les enfants se dirigent, en tenant le vélo à leur gauche, vers le passage pour piétons. Les enfants traversent alors correctement (à pied!) sur le passage.

5. Idem 1.

6. Les enfants roulent sur la planche à bascule.

7. Les enfants prennent un large virage à gauche et roulent sur la poutre biseautée sans la quitter.

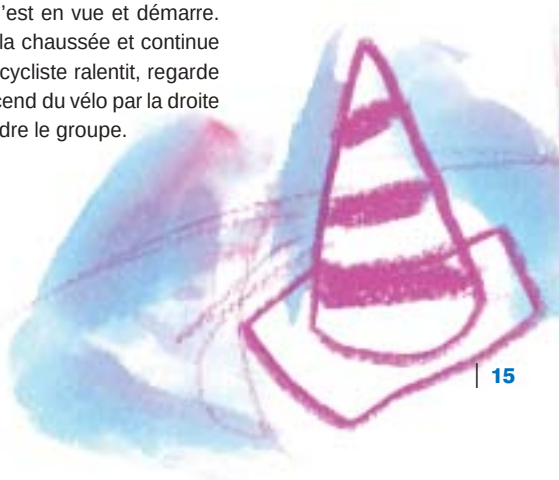
8. Les enfants continuent à rouler, passent à droite de leur camarade, regardent à gauche derrière eux et crient ce qui est inscrit sur la carte que cet élève tient en l'air.

9. Idem 3.

10. Idem 4.

2.3. Exercice dans la circulation

Le cycliste monte sur son vélo du côté droit, regarde si aucun véhicule n'est en vue et démarre. Lorsqu'il peut s'engager en toute sécurité dans la rue, il roule à droite sur la chaussée et continue tout droit jusqu'à sa destination. Avant de s'arrêter à l'endroit d'arrivée, le cycliste ralentit, regarde derrière lui, freine et s'arrête lorsqu'il estime être en sécurité. Le cycliste descend du vélo par la droite et monte sur le trottoir, le vélo à la main (vélo du côté de la rue), pour rejoindre le groupe.



3. rouler sur une chaussée au revêtement irrégulier

L'état des pistes cyclables, des accotements ou de la chaussée n'est pas toujours satisfaisant. Des nids de poule, des cailloux, des bordures élevées, des pavés inclinés, etc., ne facilitent pas la vie des cyclistes.

Rouler à vélo sur les rails de tram est également dangereux. Les rails de tram, ainsi que les marquages au sol, sont particulièrement glissants par temps de pluie et peuvent provoquer des chutes chez les cyclistes.

3.1. Le bon comportement

3.1.1. rouler sur une chaussée au revêtement irrégulier

Si une piste cyclable est impraticable, les cyclistes peuvent circuler sur la chaussée. Dès que la piste cyclable est à nouveau praticable, ils doivent retourner sur la piste. Lorsque les cyclistes quittent la piste cyclable, ils doivent tout d'abord laisser passer les autres usagers de la route. Il est à ce moment indispensable de pouvoir regarder rapidement derrière soi.

Rouler sur une chaussée en mauvais état implique que le cycliste regarde suffisamment loin devant lui pour pouvoir éviter les obstacles. Il doit aussi bien tenir le guidon à deux mains et garder fermement les pieds sur les pédales.

Si vous rencontrez un obstacle sur la piste cyclable ou sur la chaussée, il est préférable de dévier du côté des maisons (loin de la chaussée).

aptitudes à vélo

Lorsqu'ils roulent sur une chaussée au revêtement irrégulier, les cyclistes doivent maîtriser les aptitudes suivantes:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- anticiper: ralentir lorsque l'on remarque une irrégularité sur la piste cyclable ou sur la chaussée et décider quel est le comportement le plus sûr à adopter: rouler dessus, s'écarter vers la droite ou vers la gauche
- pouvoir rouler sur une irrégularité dans le revêtement de la chaussée (bien tenir le guidon des deux mains et garder les pieds fermement sur les pédales)
- regarder à gauche derrière soi si aucun véhicule n'est en vue
- évaluer si l'on peut s'écarter de sa trajectoire en sécurité
- maintenir sa trajectoire lors de la manœuvre d'écartement

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, anticiper et franchir des obstacles.

3.1.2. Rouler sur les rails de tram (rouler dans la même direction ou les traverser)

Un tram a toujours priorité, même lorsque des panneaux signalent que vous avez priorité. Ce n'est qu'aux feux et sur l'ordre d'une personne autorisée (un agent par exemple) que le tram doit céder le passage.

Lorsqu'un tram (ou un bus) est arrêté à gauche d'un cycliste pour laisser monter ou descendre des voyageurs, le cycliste doit ralentir et, le cas échéant, s'arrêter pour laisser passer ces voyageurs.

Un signal de danger attire l'attention aux endroits où des rails de tram croisent la chaussée. Les cyclistes doivent faire preuve d'une extrême prudence à ces endroits.

Lorsqu'ils roulent parallèlement aux rails, ils peuvent perdre l'équilibre et tomber si leur roue se coince dans un de ceux-ci.

Lorsque les cyclistes doivent traverser des rails de tram, il est préférable de le faire de manière perpendiculaire.

Enfin, les rails de tram sont glissants, surtout par temps de pluie. Les cyclistes doivent donc de préférence éviter de freiner sur ceux-ci.

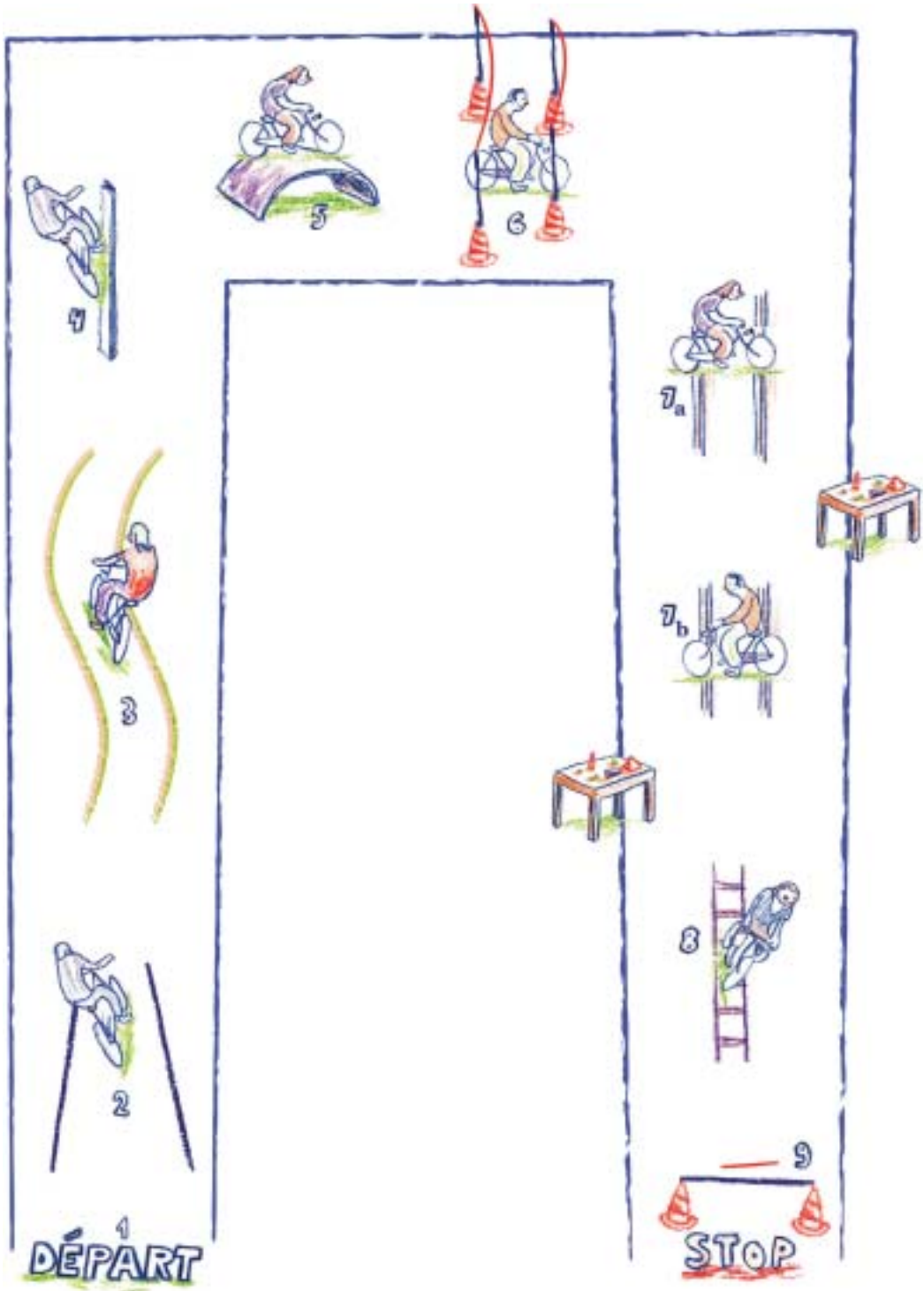
Aptitudes à vélo

Pour rouler en toute sécurité à proximité de rails de tram, le cycliste doit maîtriser les aptitudes suivantes:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- anticiper: ralentir lorsqu'il aperçoit le signal et les rails de tram, adapter son comportement
- ralentir, continuer à rouler à une certaine distance des rails
- traverser: regarder derrière soi si aucune circulation n'est en vue, évaluer si la manœuvre peut être effectuée en toute sécurité
- traverser: traverser les rails de tram perpendiculairement
- traverser: ne pas freiner brusquement sur les rails
- maintenir la trajectoire

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, anticiper et franchir des obstacles.

3.2. parcours rouler sur une chaussée au revêtement irrégulier



1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent.

2. Les enfants roulent entre les lattes qui se rapprochent de plus en plus.

3. Les enfants roulent entre les cordes sans les toucher.

4. Les enfants roulent sur la poutre biseautée sans la quitter et tournent à droite.

5. Les enfants franchissent le petit pont.

6. Les enfants passent en dessous des obstacles et tournent à droite.

7a. Les enfants roulent à droite des “rails de tram” jusqu’à la moitié du trajet. Ils effectuent ensuite un virage à gauche et traversent perpendiculairement les “rails de tram”. Ils regardent ensuite la table avec les objets et essaient d’en retenir le plus possible.

7b. Idem 7a, mais dans l’autre sens.

8. Les enfants roulent sur l’échelle.

9. Les enfants continuent à rouler jusqu’à la ligne de craie et peuvent commencer à freiner à partir de là. Ils doivent pouvoir s’arrêter devant le bâton posé sur 2 cônes sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de vélo par la droite et passent à pied à droite de l’obstacle.

3.3. Exercice dans la circulation

sur une chaussée au revêtement irrégulier

Allez avec les enfants à un endroit où le revêtement du sol (piste cyclable ou chaussée) n’est pas très régulier. Demandez aux enfants d’effectuer un parcours à vélo au cours duquel ils devront adapter leur comportement à toute une série d’irrégularités dans le sol.

Rails de tram

Lorsqu’il y a des rails de tram dans les environs de l’école et lorsque la sécurité le permet, vous pouvez aller vous exercer à cet endroit avec les enfants.

Conseil

Lorsqu’il existe, à proximité de l’école, différents endroits où une piste cyclable est difficilement praticable, vous pouvez parcourir ces endroits à vélo ou à pied dans le cadre d’un circuit de repérage. Dès que les élèves ont terminé la promenade, ils peuvent écrire au bourgmestre et aux échevins compétents en leur demandant de remédier aux problèmes rencontrés.

4. Rouler sur une piste cyclable bidirectionnelle

L'un des désavantages de la piste cyclable bidirectionnelle est que les cyclistes peuvent surgir d'une direction inattendue pour le conducteur qui croise leur trajectoire. C'est pourquoi rouler sur une piste cyclable bidirectionnelle requiert une attention supplémentaire.

4.1. Le bon comportement

Les cyclistes qui roulent à gauche sur une piste cyclable bidirectionnelle doivent, plus que jamais, anticiper par rapport à la circulation qui arrive des rues transversales. Ils doivent partir du principe que les autres conducteurs ne s'attendent pas toujours à voir un cycliste arriver juste à leur droite.

Rouler de manière préventive signifie ici: observer la circulation, ralentir et, si nécessaire, s'arrêter et renoncer à sa priorité.

Circuler sur une piste cyclable bidirectionnelle suppose aussi de pouvoir croiser un vélo (ou un cyclomoteur) sur une bande étroite.

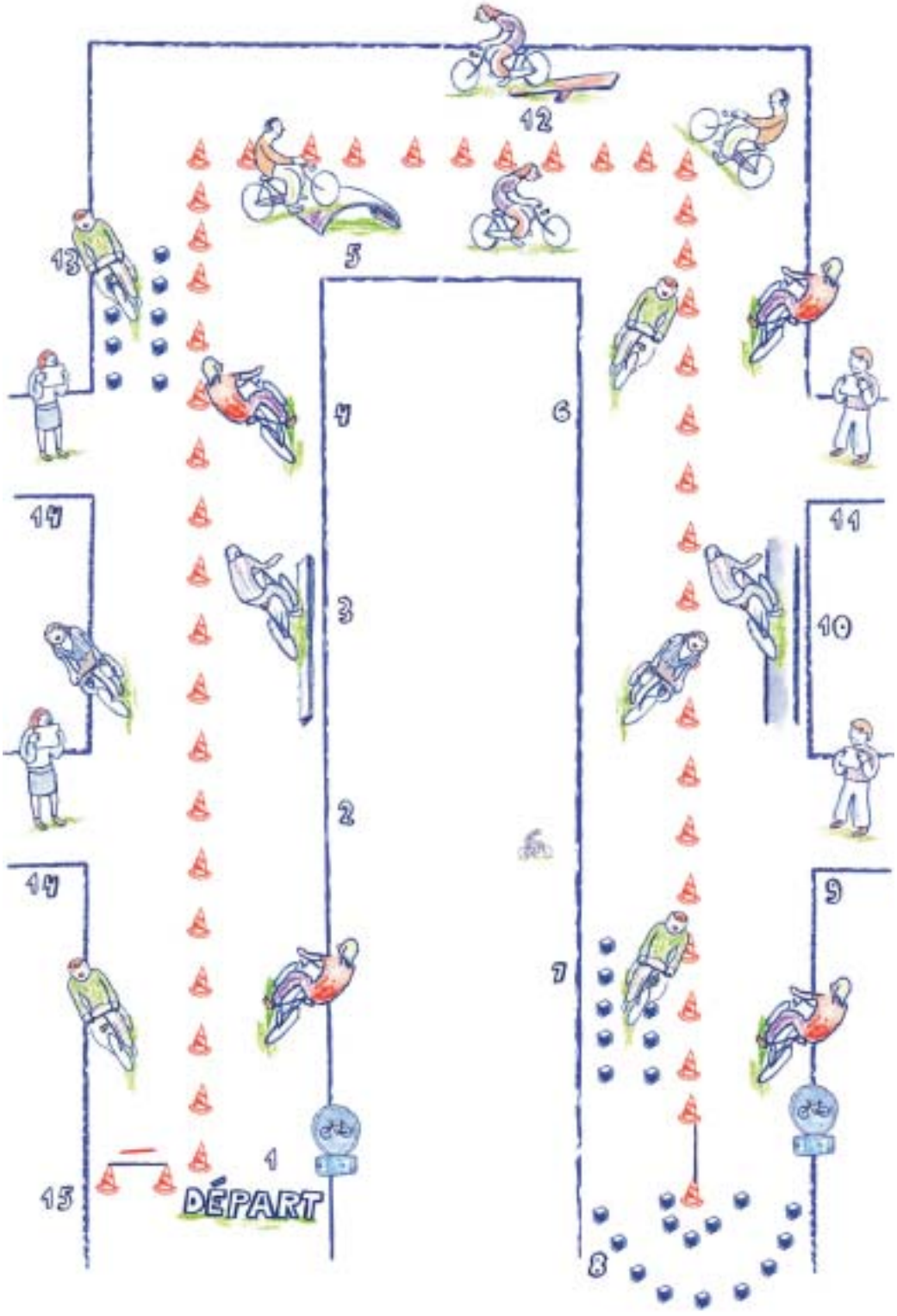
Aptitudes à vélo

Rouler sur une piste cyclable bidirectionnelle requiert un certain nombre d'aptitudes spécifiques de la part du cycliste :

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- anticiper: lorsqu'il aperçoit une rue transversale ou une allée, ralentir et regarder si aucun véhicule n'est en vue
- si un véhicule approche, établir un contact visuel avec le conducteur
- si cela ne fonctionne pas, ralentir, s'arrêter et céder le passage
- maintenir sa trajectoire et ne pas gêner les usagers de la route arrivant en sens inverse

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, établir un contact visuel et anticiper.

4.2. Parcours
Piste cyclable bidirectionnelle



Désignez tout d'abord 4 élèves qui montreront, sur le parcours, les cartes aux élèves qui effectuent le circuit. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent. Ils roulent à droite sans toucher les cônes et sans dépasser la limite située à leur droite.

2. Les enfants passent devant une rue transversale qui se trouve sur leur gauche. Bien que le cycliste ait ici priorité, il doit être prudent et bien regarder l'élève posté dans la rue transversale. Lorsqu'ils passent devant la rue transversale, les enfants crient ce qui est inscrit sur la carte que l'élève tient en l'air.

3. Les enfants roulent sur la poutre biseautée sans la quitter.

4. Idem 2.

5. Les enfants tournent à droite, roulent sur le petit pont et roulent à droite. Ils tournent à droite.

6. Idem 2.

7. Les enfants roulent entre une série de petits blocs sans les toucher.

8. Les enfants continuent à rouler et tournent à gauche autour du cône avec le bâton sans toucher les petits blocs.

9. Les enfants passent devant une rue transversale située à leur droite. Ici, la priorité de droite est d'application et le cycliste doit être prudent et bien regarder l'élève qui se trouve dans la rue transversale. Lorsqu'ils passent devant la rue transversale, les enfants accomplissent l'action inscrite sur les cartes. Actions possibles: **s'arrêter, ralentir, continuer à rouler**.

10. Les enfants roulent dans le passage étroit.

11. Idem 9.

12. Les enfants tournent à gauche et roulent sur la planche à bascule. Ils continuent à rouler à droite.

13. Les enfants tournent à gauche et roulent entre une série de petits blocs sans les toucher.

14. Idem 9.

15. Les enfants continuent à rouler jusqu'à la ligne dessinée à la craie et peuvent commencer à freiner à partir de là. Ils doivent pouvoir s'arrêter devant le bâton sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de vélo par la droite, passent à droite de l'obstacle et rejoignent le groupe.

4.3. exercice dans la circulation

Lorsqu'une piste cyclable bidirectionnelle se trouve à proximité de l'école, les enfants peuvent s'y entraîner. Répartissez la classe en deux groupes. Chaque groupe doit prendre place à une extrémité du trajet. Au coup de sifflet, les premiers de chaque groupe partent et roulent vers l'autre côté. Lorsque les cyclistes s'approchent de rues transversales, ils le font clairement remarquer en ralentissant et en regardant la circulation qui approche.

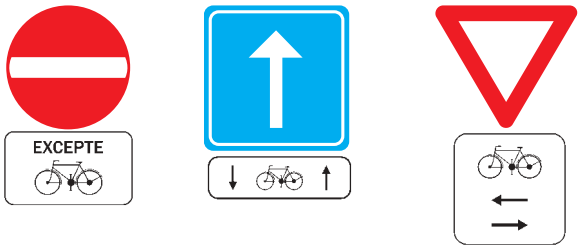
5. rouler dans une rue à sens unique limité

On rencontre de plus en plus de rues à sens unique ouvertes aux cyclistes dans les deux sens de circulation. Il est par conséquent nécessaire que les enfants apprennent quelle est la meilleure manière de circuler à vélo dans ces rues (appelées sens uniques limités ou SUL).

Les rues à sens unique sont souvent des rues étroites dans lesquelles il est parfois difficile de se croiser. Pour les cyclistes, il ne reste bien souvent qu'une bande étroite pour rouler à contresens par rapport aux autres conducteurs.

5.1. Le bon comportement

Les automobilistes ne pensent pas toujours que la circulation à vélo est autorisée dans les deux sens dans une rue à sens unique et ils ne s'attendent donc pas toujours à croiser des cyclistes.



Un comportement préventif est nécessaire lorsque le cycliste croise un usager de la route, mais également à chaque croisement.

L'ouverture de portières de véhicules garés constitue un danger supplémentaire.

Rouler à vélo à contresens dans une rue à sens unique limité exige du cycliste une attention accrue, une prudence supplémentaire et des aptitudes complémentaires. Concrètement, cela signifie: être attentif aux usagers arrivant en sens inverse, à la circulation provenant des rues transversales et aux véhicules garés, conserver une trajectoire et pouvoir ralentir ou s'écarter à temps.

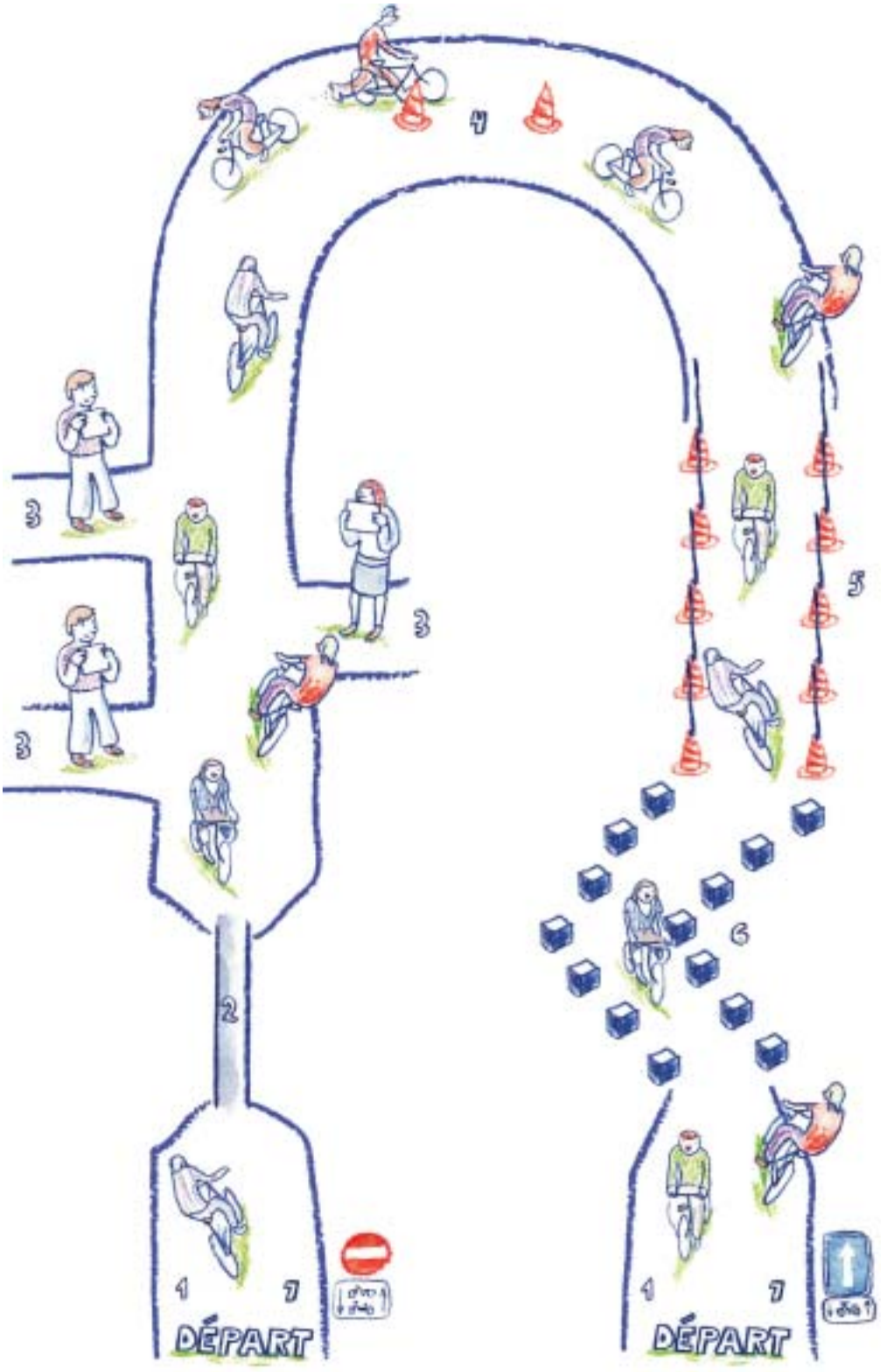
aptitudes à vélo

Pour circuler en toute sécurité dans une rue à sens unique limité, un cycliste doit maîtriser les aptitudes suivantes:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- ralentir lorsqu'il aperçoit un usager en sens inverse ou des véhicules provenant d'une rue transversale
- s'arrêter lorsque les véhicules qui approchent occupent pratiquement toute la largeur de la rue
- maintenir sa trajectoire et ne pas gêner les usagers arrivant en sens inverse
- anticiper: être attentif aux véhicules garés occupés par une personne

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, établir un contact visuel et anticiper.

5.2. parcours
rouler dans une rue à sens unique limité



Divisez la classe en deux groupes, chaque groupe devant prendre place à l'un des deux points de départ. Désignez aussi au préalable 3 élèves qui montreront les cartes aux élèves qui effectuent le parcours. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent.

2. Les enfants roulent sur le passage étroit sans s'en écarter.

3. Les enfants passent devant les rues transversales, regardent bien autour d'eux et crient clairement ce qui est inscrit sur les cartes que les élèves tiennent en l'air dans ces rues transversales.

4. Deux cônes sont installés au milieu de la rue. Lorsque les enfants arrivent au premier cône, ils descendent de leur vélo du côté droit et passent à gauche de l'obstacle. Ils avancent ensuite, jusqu'au deuxième cône. Au deuxième cône, ils remontent sur leur vélo du côté droit et poursuivent le trajet.

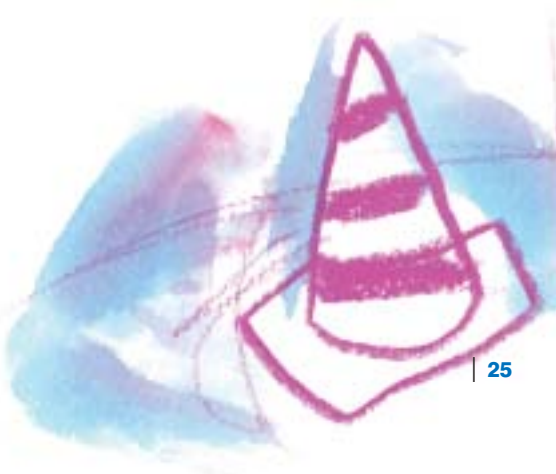
5. Les enfants suivent une trajectoire la plus droite possible.

6. Les enfants roulent entre une série de petits blocs sans les toucher.

7. Les enfants descendent de vélo par la droite et rejoignent le groupe.

5.3. Exercice dans la circulation

Lorsqu'une rue à sens unique (limité ou non) se trouve à proximité de l'école, vous pouvez aller y rouler à vélo avec les enfants. S'exercer plusieurs fois en situation réelle conduira les enfants à acquérir une certaine maîtrise de la circulation.



6. Dépasser

Tous les cyclistes ne roulent pas à la même vitesse. Si un cycliste roule plus lentement devant vous, il peut arriver que vous vouliez le dépasser.

Pour dépasser sur la piste cyclable, le cycliste doit souvent quitter la piste cyclable et la réintégrer ensuite. Les cyclistes effectuent parfois cette manœuvre sans faire attention à la chaussée. Lorsqu'un véhicule arrive à ce moment-là, cela peut déboucher sur une collision.

Pour dépasser un autre cycliste sur la chaussée, il est aussi nécessaire que les enfants apprennent à tenir compte des autres usagers de la route présents dans leur environnement proche.

6.1. Le bon comportement

Les cyclistes peuvent quitter la piste cyclable pour dépasser mais ils doivent respecter un certain nombre de règles du code de la route.

Dépasser se fait en principe par la gauche. Pour pouvoir dépasser par la gauche, le cycliste doit être certain qu'il peut le faire sans danger. Cela signifie que la voie est libre sur une distance suffisante, qu'aucun autre usager qui suit n'a déjà commencé à dépasser, que le cycliste peut dépasser très rapidement et qu'il pourra ensuite reprendre correctement sa place sans gêner les autres usagers.

Le changement de direction lors de la manœuvre de dépassement doit être signalé à temps en tendant le bras à condition que ce geste ne mette pas la sécurité du cycliste en péril (par exemple sur des pavés, à côté de rails de tram…).

On ne peut pas dépasser à l'approche d'un passage pour piétons ou d'un passage pour cyclistes (et cyclomotoristes). Lorsqu'un conducteur s'arrête devant un passage pour piétons, il est interdit de le dépasser.

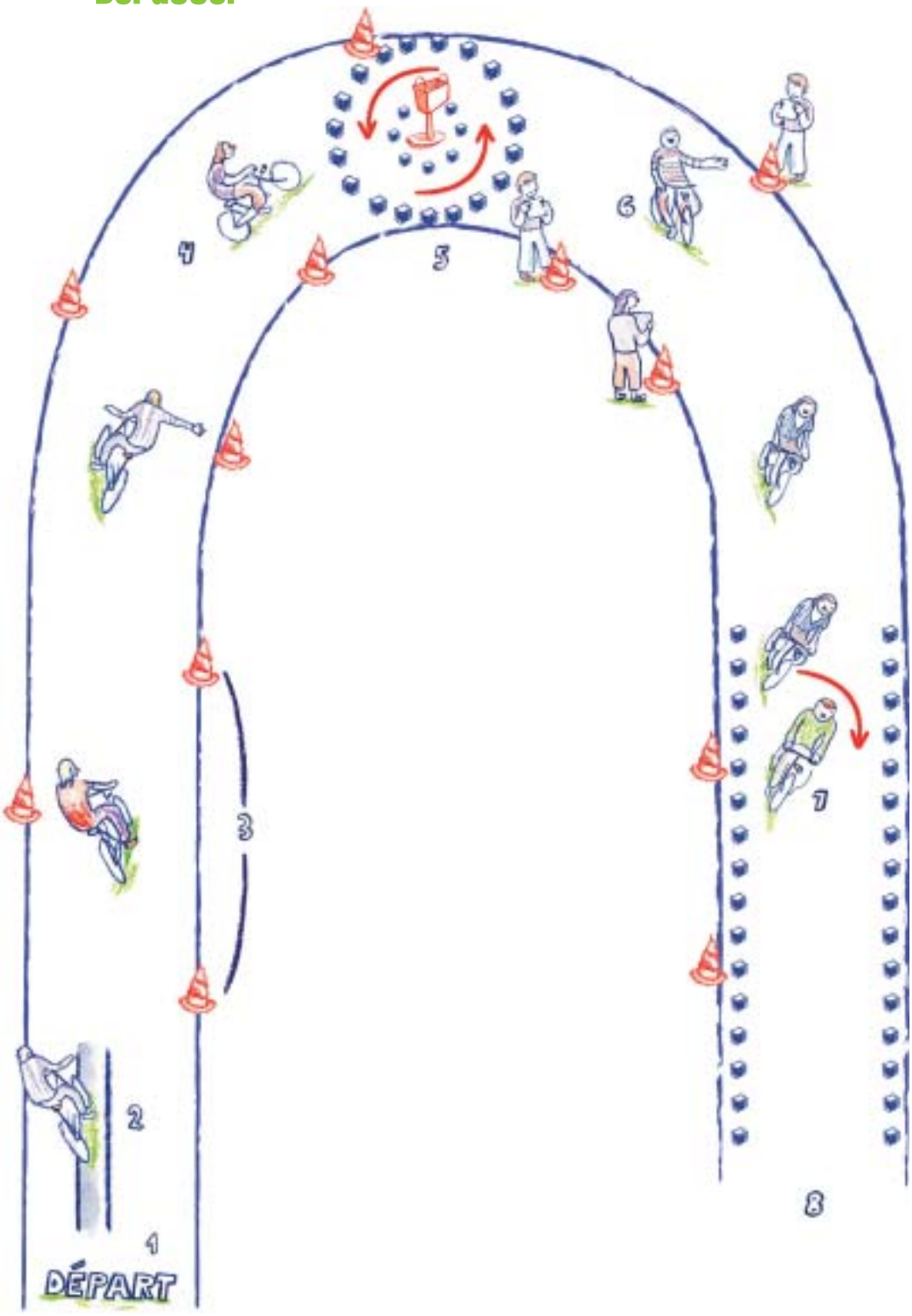
Aptitudes à vélo

Avant que les enfants puissent correctement dépasser un cycliste, ils doivent maîtriser les aptitudes suivantes :

- regarder autour d'eux (surtout vers l'arrière) sans dévier de leur trajectoire
- lorsqu'ils remarquent un cycliste roulant plus lentement, ralentir et regarder à gauche derrière eux si aucun véhicule n'est en vue
- ralentir ou accélérer en fonction des véhicules qui arrivent de l'arrière
- avant de s'écarter, actionner la sonnette et tendre le bras gauche à l'horizontale
- s'écarter progressivement vers la gauche
- dépasser le cycliste par la gauche en respectant au minimum une distance d'un demi-mètre (les deux mains sur le guidon)
- maintenir leur trajectoire

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras et anticiper.

6.2. Parcours dépasser



Désignez au préalable 5 élèves qui montreront sur le parcours les cartes aux élèves qui effectuent le circuit et 1 qui tendra une petite balle (ce dernier, non représenté sur le dessin, se tient dans le cercle à côté du panier). Veillez à ce que ces enfants soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent.
2. Les enfants roulent dans le passage étroit sans s'en écarter.
3. Les enfants roulent jusqu'aux cônes. Au premier cône, ils ralentissent et regardent à droite. Au deuxième cône, ils accélèrent et regardent à gauche. Au troisième cône, ils s'arrêtent et déposent leurs deux pieds sur le sol.
4. Les enfants redémarrent et roulent jusqu'aux cônes. Lorsqu'ils passent à côté d'un cône, ils tendent leur bras du côté où se trouve le cône.
5. Les enfants roulent dans le cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre, sans toucher les petits blocs. En même temps, ils attrapent une petite balle tenue par l'élève dans le cercle et ils la jettent dans le panier prévu à cet effet.
6. Lorsque les enfants passent à côté d'un cône, ils tendent leur bras du côté où se trouve le cône et crient le chiffre que l'enfant posté montre.
7. Les enfants roulent deux par deux, l'un derrière l'autre, entre les petits blocs. Chaque fois que le deuxième cycliste passe à côté d'un cône, il doit doubler correctement le premier cycliste.
8. Les enfants descendent de vélo par la droite et rejoignent le groupe.

6.3. exercice dans la circulation

Répartissez la classe en groupes de deux. Les deux élèves de chaque groupe roulent l'un derrière l'autre. A un moment donné, en tant qu'accompagnateur, vous donnez un coup de sifflet. Lorsque les enfants entendent le signal, ils dépassent correctement le vélo qui les précède. Veillez à ce que le vélo qui précède n'accélère pas au même moment. Cela ne doit pas devenir une compétition!

7. rouler et se déporter brusquement

Bien que le code de la route stipule que les cyclistes (comme tous les conducteurs) doivent rouler le plus près possible du bord droit de la chaussée, cela n'est pas toujours le meilleur choix. Les cyclistes doivent parfois se déporter brusquement face à des obstacles présents sur la piste cyclable ou sur la chaussée.

La cause la plus fréquente de cette manœuvre est une portière de voiture qui s'ouvre de manière inattendue.

Mais d'autres obstacles imprévus peuvent aussi survenir : des enfants qui courent derrière une balle, quelqu'un qui s'engage distraitement sur la chaussée, un chien qui saute vers vous…

7.1. Le bon comportement

Il est interdit d'ouvrir ou de laisser ouverte la portière d'un véhicule, d'entrer dans un véhicule ou d'en sortir sans regarder si cela ne met pas en danger les autres usagers de la route (notamment les piétons et les conducteurs de deux-roues). Toutefois, de nombreux automobilistes et leurs passagers commettent cette faute.

Une voiture qui sort d'un emplacement de parking doit céder le passage aux autres usagers de la route mais cette règle non plus n'est pas toujours respectée.

C'est pourquoi un cycliste doit être capable à tout moment de se déporter.

Il est surtout nécessaire que les jeunes cyclistes apprennent à regarder de manière anticipative. Cela signifie: regarder devant soi de manière concentrée pour pouvoir détecter et évaluer le plus de situations à risque possible. Un bon exemple est de regarder si quelqu'un est assis dans une voiture garée.

Au moment où survient une situation inattendue, il faut prendre une décision rapide: freiner fortement et pouvoir s'arrêter à temps, se déporter en toute sécurité sur la gauche ou sur la droite...

Pouvoir se déporter brusquement en toute sécurité est très difficile et demande beaucoup de maîtrise et d'expérience. Une raison donc pour s'exercer dès le plus jeune âge.

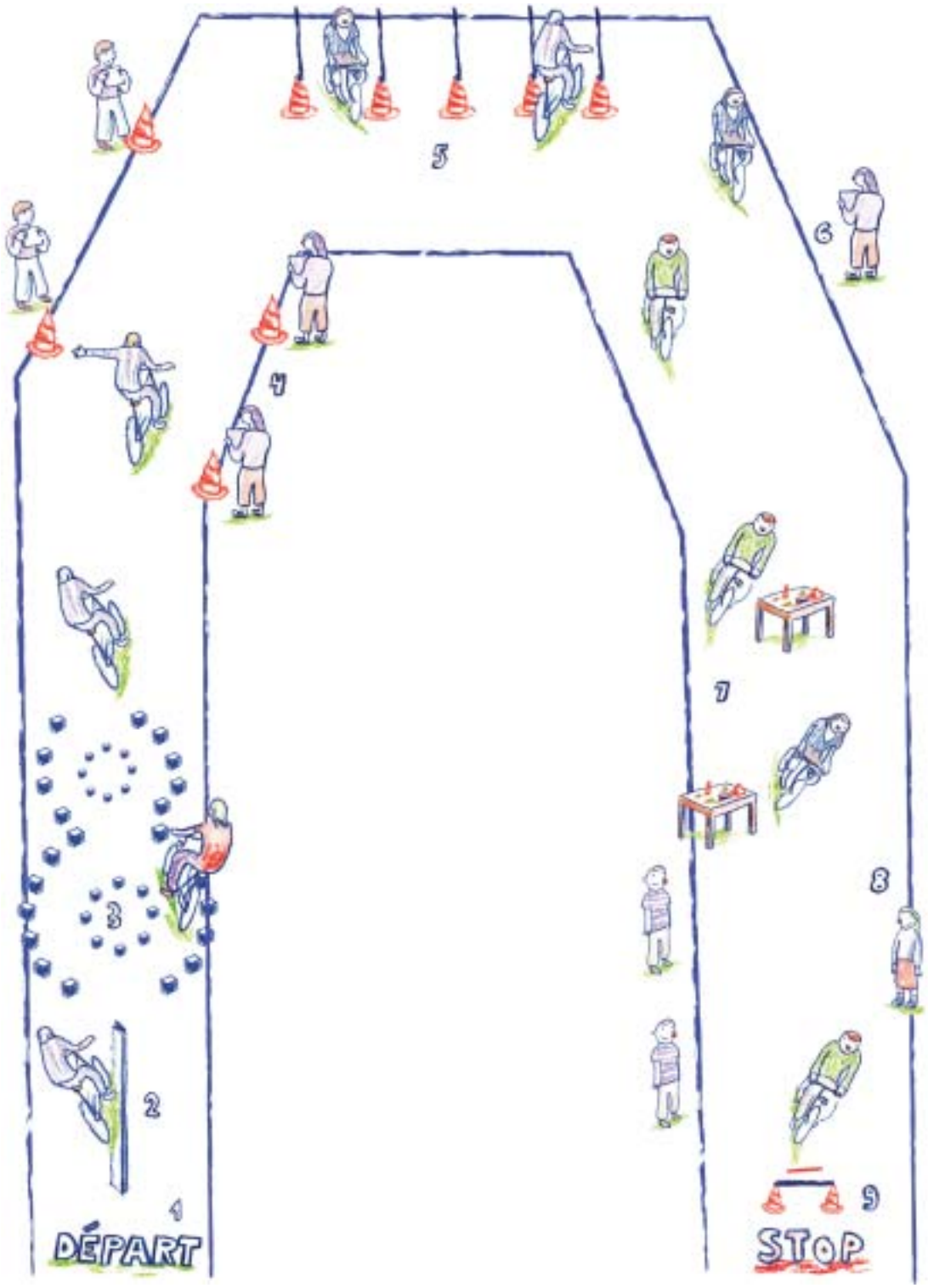
aptitudes à vélo

Se déporter brusquement devant un obstacle inattendu requiert les aptitudes de base suivantes:

- anticiper: regarder correctement pour pouvoir détecter à temps des causes d'obstacles soudains (par ex. des personnes dans des voitures garées, des enfants qui jouent, des animaux, des automobilistes qui arrivent à grande vitesse et ne vont peut-être pas céder le passage…)
- lorsque l'on remarque un obstacle à temps, ralentir et regarder à gauche derrière soi si aucun véhicule n'est en vue
- en fonction du trafic qui arrive par derrière, ralentir ou accélérer
- uniquement si l'on dispose de suffisamment de temps et que cela peut se faire en toute sécurité: avant de se déporter, tendre le bras gauche
- pouvoir freiner fortement si la situation ne permet pas de se déporter
- pouvoir se déporter rapidement et dépasser l'obstacle

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras et anticiper.

7.2. parcours
rouler et se déporter brusquement



Divisez la classe en deux groupes. Pendant que le premier groupe effectue le parcours, le deuxième groupe observe si les élèves du premier groupe effectuent correctement l'exercice.

Désignez aussi, dans le deuxième groupe, 4 élèves qui montreront, à l'étape 4, les cartes aux élèves qui effectuent le circuit et 4 élèves qui, à l'étape 8, feront rouler les ballons l'un vers l'autre. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent.
2. Les enfants roulent sur la poutre biseautée sans la quitter.
3. Les enfants roulent dans le huit dessiné (une fois et demi, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) sans toucher les petits blocs.
4. Les enfants roulent jusqu'aux cônes. Lorsqu'ils passent à côté d'un cône, ils tendent le bras du côté où se trouve le cône. En même temps, ils regardent dans la direction du cône et crient ce qui est inscrit sur les cartes que les élèvent tiennent en l'air.
5. Les enfants slaloment entre les poteaux.
6. Les enfants roulent au centre entre les deux lignes. Au coup de sifflet, ils doivent brusquement se déporter vers la gauche (un coup de sifflet) ou vers la droite (deux coups de sifflet).
7. Les enfants contournent correctement les obstacles (le premier par la droite et le deuxième par la gauche).
8. Les enfants continuent à rouler et essaient de ne pas tomber sur les ballons que les autres camarades de classe font rouler au travers du chemin.
9. Les enfants continuent à rouler jusqu'à la ligne dessinée à la craie et peuvent commencer à freiner à partir de là. Ils doivent pouvoir s'arrêter devant le bâton posé sur 2 cônes sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de vélo par la droite et passent à pied à droite de l'obstacle.

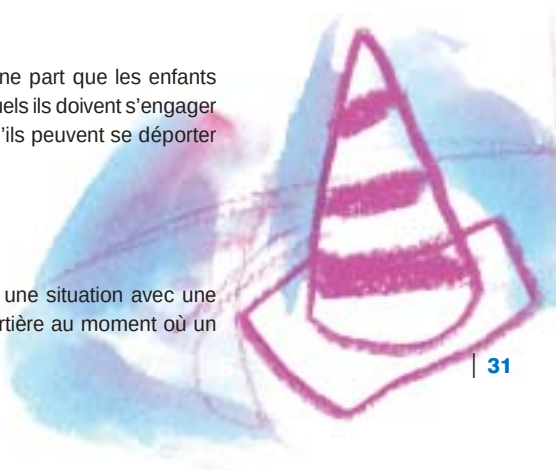
7.3. Exercice dans la circulation

Sur la piste cyclable

A un endroit calme: placez, sur la piste cyclable, quelques obstacles, d'une part que les enfants peuvent éviter du côté sécurisé (loin de la chaussée), et d'autre part pour lesquels ils doivent s'engager sur la chaussée. Laissez les enfants parcourir le trajet un à un et vérifiez qu'ils peuvent se déporter "brusquement" en toute sécurité.

Sur la chaussée

Dans une rue où circulent peu de voitures, vous pouvez mettre en scène une situation avec une voiture garée. Un accompagnateur est assis dans la voiture et ouvre la portière au moment où un enfant à vélo va passer à côté de la voiture.



8. rouler et traverser la chaussée

Les cyclistes doivent souvent traverser la chaussée. Cela peut parfois se faire via un passage pour cyclistes. Il s'agit d'un endroit où vous devez traverser la chaussée pour vous engager sur une piste cyclable ou la quitter. A de nombreux autres endroits, le cycliste doit rejoindre l'autre côté de la chaussée sans bénéficier de ce type de passage. Pour traverser la chaussée en tant que cycliste, certaines aptitudes sont requises.

8.1. Le bon comportement

Lorsqu'un cycliste veut traverser la chaussée, il doit toujours céder le passage aux autres usagers de la route. Ce n'est que lorsque l'autre usager est passé que le cycliste peut traverser la chaussée en toute sécurité. Pour ce faire, il faut conseiller aux jeunes cyclistes moins expérimentés de s'arrêter avant de traverser la chaussée. Les plus jeunes descendent aussi souvent de vélo afin de traverser la chaussée à pied, en poussant leur vélo à la main.

Les cyclistes plus expérimentés ne doivent pas nécessairement s'arrêter et peuvent, si la voie est libre, seulement ralentir et traverser la chaussée perpendiculairement en un seul mouvement.

Lorsqu'un passage est prévu pour les cyclistes (et cyclomotoristes), les cyclistes doivent l'emprunter. Contrairement à ce que croient bon nombre de cyclistes, ils n'ont pas priorité sur un passage pour cyclistes. Toutefois, lorsqu'un cycliste est déjà engagé sur le passage pour cyclistes, les véhicules qui arrivent doivent le laisser passer et s'arrêter le cas échéant.

En l'absence de passage pour cyclistes, le cycliste doit traverser encore plus prudemment la chaussée car il n'y a aucune signalisation qui indique aux autres conducteurs que des cyclistes sont peut-être en train de traverser.

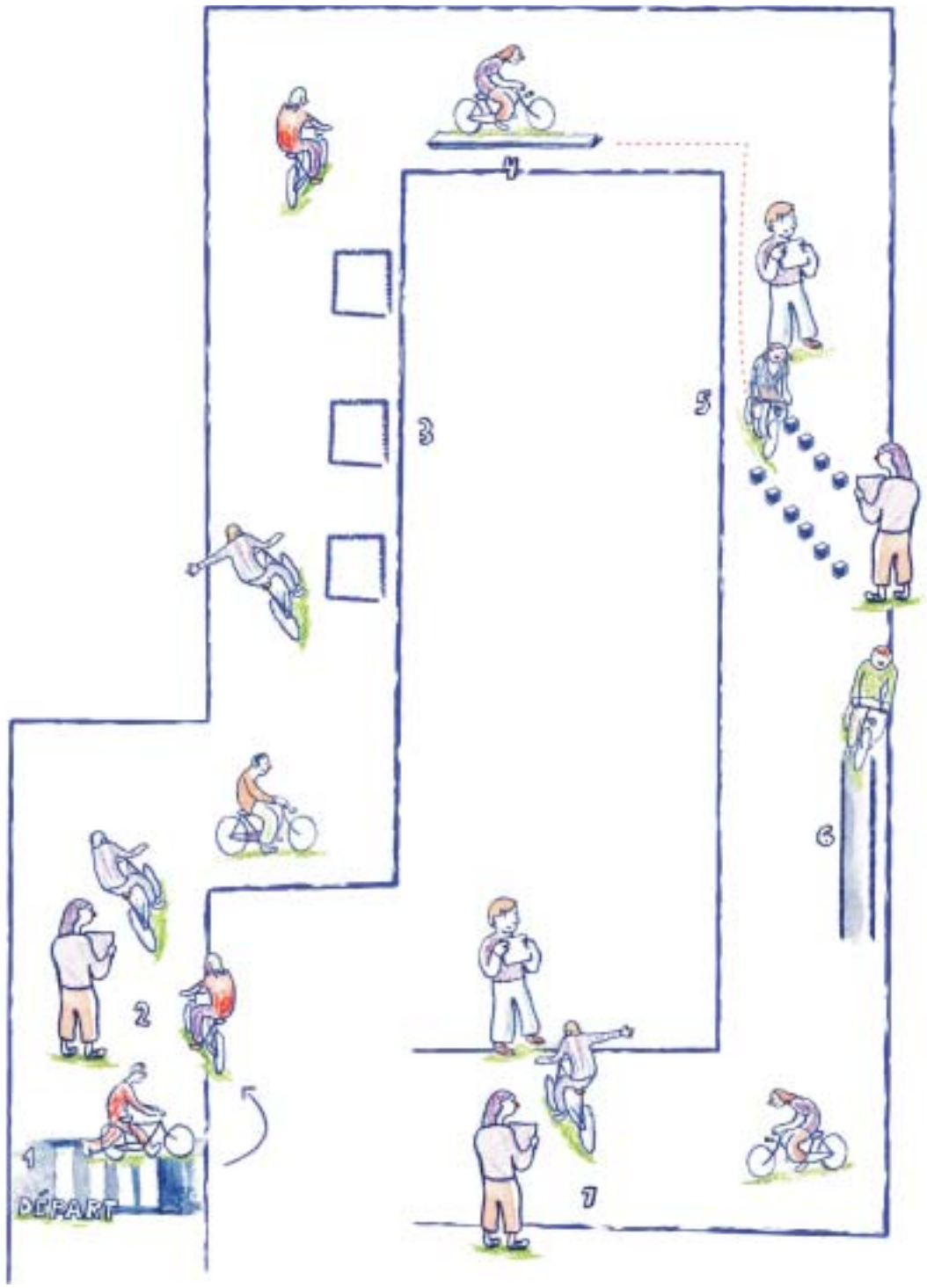
aptitudes à vélo

Pour traverser la chaussée en sécurité, les aptitudes suivantes sont requises:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- avant de traverser la chaussée, ralentir et regarder si aucun véhicule n'est en vue
- si des véhicules approchent, ralentir ou s'arrêter et les laisser passer (céder le passage)
- lorsqu'il y a un passage pour cyclistes, effectuer toute la traversée entre les deux bandes discontinues qui le délimitent
- en l'absence de passage pour cyclistes, traverser perpendiculairement la chaussée
- une fois arrivé de l'autre côté de la chaussée, se placer correctement pour continuer son trajet

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: marcher le vélo à la main, monter sur le vélo et en descendre, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras et anticiper.

8.2. Parcours
Traverser la chaussée



Désignez au préalable 5 élèves qui montreront sur le parcours les cartes aux élèves qui effectuent le circuit. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants se tiennent à gauche de leur vélo et traversent la chaussée sur le passage pour cyclistes.

2. Les enfants montent sur leur vélo en dehors du parcours (sur le trottoir) et démarrent. Avant de tourner à droite et de s'engager sur la chaussée, ils regardent vers l'élève situé à leur gauche et accomplissent l'action inscrite sur les cartes. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, continuer à rouler.**

3. Les enfants franchissent correctement les obstacles qu'ils rencontrent sur le parcours (regarder à gauche derrière soi, tendre le bras, se déporter vers la gauche, dépasser tous les obstacles, se rabattre à droite).

4. Les enfants tournent à droite et roulent sur la poutre biseautée sans la quitter.

5. Les enfants prennent un virage serré à droite, passent à droite de leur camarade et traversent la chaussée sur le passage pour cyclistes. Avant d'effectuer cette manœuvre, ils ralentissent et regardent bien à gauche et à droite. Ils accomplissent ensuite l'action inscrite sur les cartes tenues par les élèves. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, tendre le bras + continuer à rouler.**

6. Les enfants roulent dans le passage étroit sans s'en écarter.

7. Les enfants tournent à droite et passent à droite de leur camarade. Avant de traverser perpendiculairement la chaussée, ils ralentissent et regardent devant eux et à droite derrière eux. Ils accomplissent ensuite l'action inscrite sur les cartes tenues par les élèves. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, tendre le bras + continuer à rouler.**

8.3. exercice dans la circulation

lorsqu'il y a un passage pour cyclistes

Définissez au préalable un trajet et veillez à ce que les enfants doivent, à un moment donné, traverser la chaussée en utilisant un passage pour cyclistes. Laissez les enfants traverser un par un et contrôlez qu'ils effectuent correctement la manœuvre.

lorsqu'il n'y a pas de passage pour cyclistes

Choisissez un endroit calme avec une bonne visibilité. Laissez les enfants traverser plusieurs fois la chaussée et vérifiez qu'ils le font correctement.

9. carrefours

Près de la moitié des accidents de la route qui impliquent des cyclistes se produisent aux carrefours. Des cyclistes continuant tout droit sont fréquemment renversés par des véhicules qui tournent.

Avant qu'un cycliste puisse franchir un carrefour en toute sécurité, il doit connaître et respecter les règles de priorité. Par ailleurs, il doit aussi être attentif au comportement des autres usagers de la route.

Que l'on tourne à droite, à gauche ou que l'on continue tout droit, chaque manœuvre présente ses propres difficultés. Pour pouvoir effectuer rapidement toutes ces manœuvres, notamment tourner à gauche, un certain nombre d'aptitudes sont requises.

9.1. Le bon comportement

Pour se déplacer en toute sécurité dans un carrefour, le cycliste doit tenir compte des règles de priorité et du comportement des autres usagers de la route. C'est pourquoi il est important que les élèves connaissent le code de la route et puissent l'appliquer de manière autonome. Pratiquez des exercices pour leur montrer comment ils doivent respecter les règles du code (par exemple la priorité de droite, les signaux, les feux et les injonctions d'une personne habilitée).

Les règles de priorité:

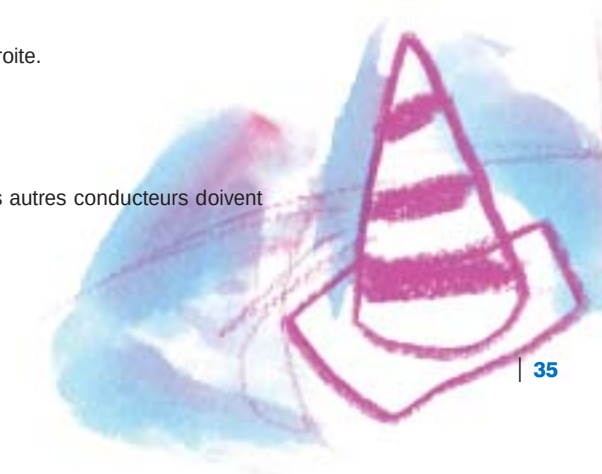
- en l'absence de signaux routiers, c'est la règle générale "priorité de droite" qui est d'application. Chaque conducteur (donc aussi le cycliste!) doit céder le passage au conducteur qui vient de droite d'une façon régulière, sauf s'il circule dans un rond-point.
- en présence de signaux de priorité:

Céder le passage et, si nécessaire, s'arrêter.

Toujours s'arrêter et céder le passage.

Céder le passage aux véhicules arrivant de droite.

Au prochain carrefour, vous avez priorité. Les autres conducteurs doivent vous céder le passage.



Vous roulez sur une voie prioritaire. Les autres doivent vous céder le passage.

Vous ne circulez plus sur une voie prioritaire. Au prochain carrefour, des feux ou des signaux vous indiqueront comment est réglementée la priorité.

- si des feux sont présents mais qu'ils ne fonctionnent pas (feu orange clignotant ou feux éteints), les signaux de priorité situés au carrefour sont d'application. En l'absence de signal, c'est la priorité de droite qui est d'application.
- lorsqu'une personne habilitée (le plus souvent un agent) réglemente la circulation, vous devez suivre ses instructions:
  - vous roulez parallèlement au(x) bras de l'agent: vous pouvez continuer à rouler
  - vous roulez perpendiculairement au(x) bras de l'agent: vous devez vous arrêter et attendre
  - l'agent a un bras en l'air: vous ne pouvez plus vous engager dans le carrefour et tous les véhicules qui se trouvent dans le carrefour doivent le quitter. Ce geste annonce que la circulation va changer de direction.

Pensez toujours au fait que les cyclistes sont des usagers de la route vulnérables. Dans une confrontation avec un véhicule motorisé, ils n'auront jamais le dessus, priorité ou pas. Les cyclistes doivent donc donner la priorité à leur sécurité, quelles que soient les circonstances. Concrètement, cela signifie qu'il est parfois préférable de renoncer à sa priorité plutôt que de vouloir absolument s'imposer.

Si les élèves connaissent et maîtrisent les règles de priorité, ils peuvent s'exercer à un carrefour réel: aller tout droit, tourner à gauche et à droite.

En fonction du type de carrefour, les risques qui y sont liés sont plus ou moins grands. La présence ou l'absence de feux, ou d'une zone avancée pour cyclistes, le franchissement d'un carrefour en T ou à quatre branches représentent une énorme différence pour le cycliste.

aptitudes à vélo

9.1.1. Traverser le carrefour en ligne droite

Les aptitudes que les cyclistes doivent maîtriser pour traverser un carrefour facile (en T) ou un carrefour plus complexe (à quatre branches) sont:

- à l'approche du carrefour, ralentir, regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire (vers les véhicules derrière soi, ceux venant de gauche et de droite et ceux qui arrivent en sens inverse)
- pouvoir appliquer les règles de priorité
- anticiper: tenir compte du fait que les conducteurs ne respectent pas tous les règles de priorité
- lorsque cela peut se faire en toute sécurité, traverser le carrefour en ligne droite

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, établir un contact visuel et anticiper.

9.1.2. Tourner à droite

Tourner à droite à un carrefour requiert les aptitudes spécifiques suivantes:

- à l'approche du carrefour, ralentir, regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire (vers les véhicules derrière soi, ceux venant de gauche et de droite et ceux arrivant en sens inverse), pouvoir tendre le bras droit sans dévier de sa trajectoire
- pouvoir appliquer les règles de priorité

- anticiper: tenir compte du fait que les conducteurs ne respectent pas tous les règles de priorité
- lorsque l'on peut tourner en toute sécurité, prendre un virage serré à droite
- reprendre une position sûre sur la chaussée

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras, établir un contact visuel et anticiper.

9.1.3. Tourner à gauche

Tourner à gauche à un carrefour peut se faire de deux manières. En suivant un angle droit ou en se déportant pour changer de direction. Les deux méthodes sont utiles. Alors que se déporter peut se faire aisément dans des carrefours calmes (par exemple à un carrefour en T), il est préférable, pour les cyclistes moins expérimentés, d'effectuer un angle droit pour tourner à gauche dans un carrefour complexe ou au trafic dense. Les deux méthodes requièrent des aptitudes spécifiques à vélo:

Tourner en effectuant un angle droit:

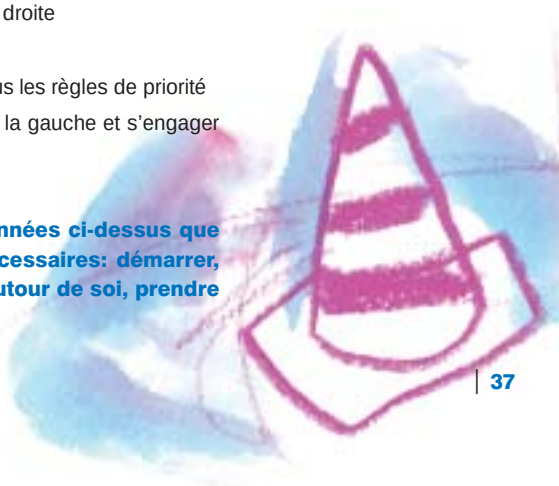
- à l'approche du carrefour, ralentir, regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire (vers les véhicules derrière soi, ceux venant de gauche et de droite et ceux arrivant en sens inverse)
- pouvoir appliquer les règles de priorité
- anticiper: tenir compte du fait que les conducteurs ne respectent pas tous les règles de priorité
- lorsque cela peut se faire en toute sécurité, traverser le carrefour tout droit (soit à vélo, soit à pied)
- pouvoir s'arrêter de l'autre côté de la première chaussée à traverser à un endroit sûr et céder le passage aux autres véhicules
- si aucune circulation n'est en vue, traverser la seconde chaussée (soit à vélo, soit à pied)
- se placer correctement sur la chaussée pour continuer sa route

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras, établir un contact visuel et anticiper.

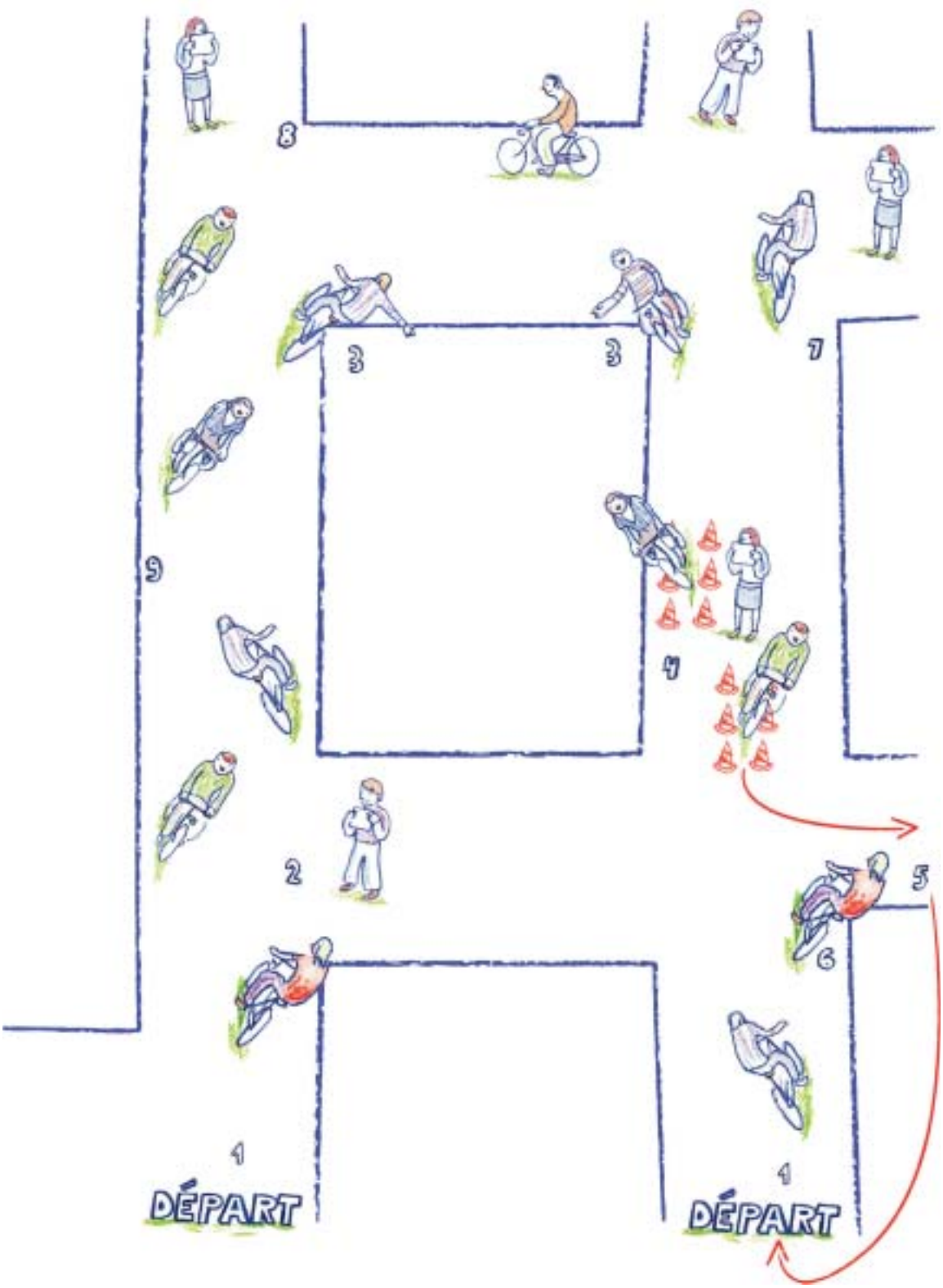
Tourner en se déportant:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- à l'approche du carrefour, ralentir et regarder à gauche derrière soi vers les véhicules qui arrivent par derrière
- si aucune circulation n'est en vue, tendre le bras gauche horizontalement et (les cyclistes moins expérimentés avec les deux mains revenues sur le guidon) s'écarter progressivement vers la gauche jusqu'au milieu de la chaussée
- regarder ensuite si des véhicules arrivent en sens inverse, à gauche et à droite
- respecter les règles de priorité
- anticiper: tenir compte du fait que les conducteurs ne respectent pas tous les règles de priorité
- lorsque l'on peut tourner en toute sécurité, prendre un large virage vers la gauche et s'engager dans la rue transversale
- se placer correctement à droite sur la chaussée pour continuer sa route

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras, établir un contact visuel et anticiper.



9.2. parcours carrefours



Divisez la classe en deux groupes, chaque groupe devant prendre place à l'un des deux points de départ. Désignez au préalable 6 élèves qui montreront les cartes aux élèves qui effectuent le circuit. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent. Ils roulent bien à droite.

2. Avant de passer devant la rue transversale, les enfants regardent à droite et accomplissent l'action inscrite sur la carte tenue par l'élève. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, continuer à rouler.**

3. Les enfants tendent leur bras droit horizontalement et prennent un virage à droite.

4. Les enfants roulent entre la première série de cônes sans les toucher. Ils regardent ensuite à gauche derrière eux, crient le mot qui est inscrit sur la carte, tendent leur bras gauche et se déportent vers la gauche (le milieu de la chaussée). Ensuite, ils regardent autour d'eux. Si aucune circulation (cycliste) n'est en vue, ils prennent un large virage vers la gauche.

5. Les enfants continuent à rouler et rejoignent l'autre groupe.

6. Les enfants (qui sont partis dans l'autre sens) passent devant une rue transversale située à leur droite. Avant qu'ils ne la franchissent, les enfants regardent à droite et accomplissent l'action inscrite sur la carte tenue par un élève. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, continuer à rouler.**

7. Les enfants doivent tourner à gauche au carrefour en faisant un angle droit. Avant de traverser perpendiculairement, ils regardent bien (à droite et devant eux) et accomplissent les actions inscrites sur les cartes tenues par les élèves. **Actions possibles: s'arrêter, ralentir, continuer à rouler.**

8. Idem 7.

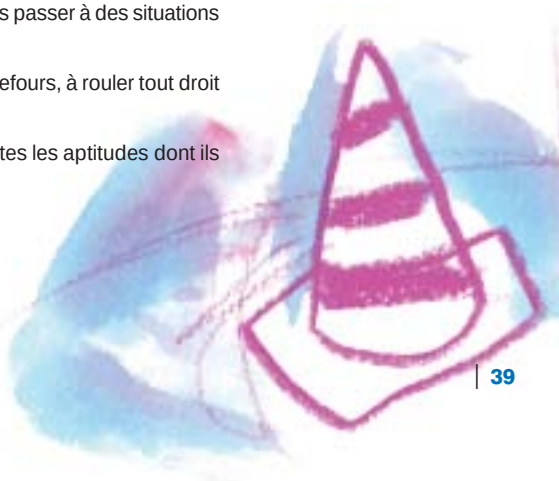
9. Les enfants continuent à rouler et rejoignent l'autre groupe.

9.3. Exercice dans la circulation

Il faut tout d'abord s'exercer à un carrefour facile dans un environnement calme. Dès que les enfants deviennent suffisamment habiles pour circuler dans ce carrefour, on peut alors passer à des situations plus complexes (carrefour à quatre branches, trafic plus dense…).

Lorsque les enfants se sont suffisamment exercés, à différents types de carrefours, à rouler tout droit et à tourner à gauche et à droite, ils peuvent effectuer un trajet.

Définissez au préalable ce trajet afin qu'il permette aux enfants de tester toutes les aptitudes dont ils ont besoin pour traverser un carrefour en sécurité.



10. rouler dans un rond-point

De plus en plus de ronds-points apparaissent sur nos routes. Lorsqu'ils sont bien conçus, les ronds-points sont plus sûrs que les carrefours classiques pour la plupart des usagers de la route.

Néanmoins, ce sont les cyclistes qui en retirent le plus petit bénéfice en termes de sécurité. Les véhicules qui tournent à droite et les conducteurs qui s'engagent dans le rond-point ne cèdent pas toujours le passage aux cyclistes, ce qui crée un risque d'accident.

10.1. Le bon comportement

Un rond-point est indiqué par

ces signaux placés sur l'îlot central et

ces signaux de priorité à l'entrée du rond-point.

Lorsqu'un conducteur s'engage dans un rond-point, il doit toujours céder le passage aux usagers de la route qui circulent déjà dans celui-ci.

S'il y a une piste cyclable, le cycliste doit l'emprunter.

S'il n'y a pas de piste cyclable et qu'il doit rouler sur la chaussée, le cycliste n'est pas obligé de rouler le plus à droite possible de la chaussée. Il vaut mieux qu'il roule moins à droite pour être bien visible.

Lorsqu'un conducteur veut quitter le rond-point, il doit laisser passer les conducteurs qui continuent à y rouler. Les automobilistes qui veulent sortir du rond-point doivent donc céder le passage au cycliste qui continue à y rouler. Mais, comme cela n'est pas toujours le cas, le cycliste a tout intérêt à adopter une conduite préventive. Il vaut mieux ralentir et céder le passage que de se faire renverser !

Faites un signe vers la droite lorsque vous voulez quitter le rond-point. Vous respectez ainsi le code de la route et les autres conducteurs sont avertis de vos intentions.

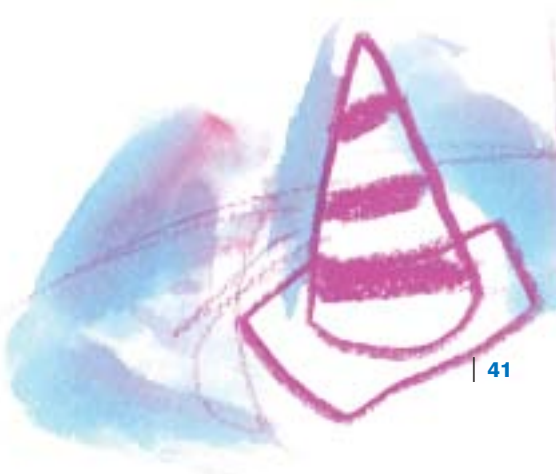
Attention, lorsque la piste cyclable se trouve à l'extérieur du rond-point, le cycliste n'a pas la priorité et il doit laisser passer les véhicules qui quittent le rond-point à chaque "branche" de celui-ci.

aptitudes à vélo

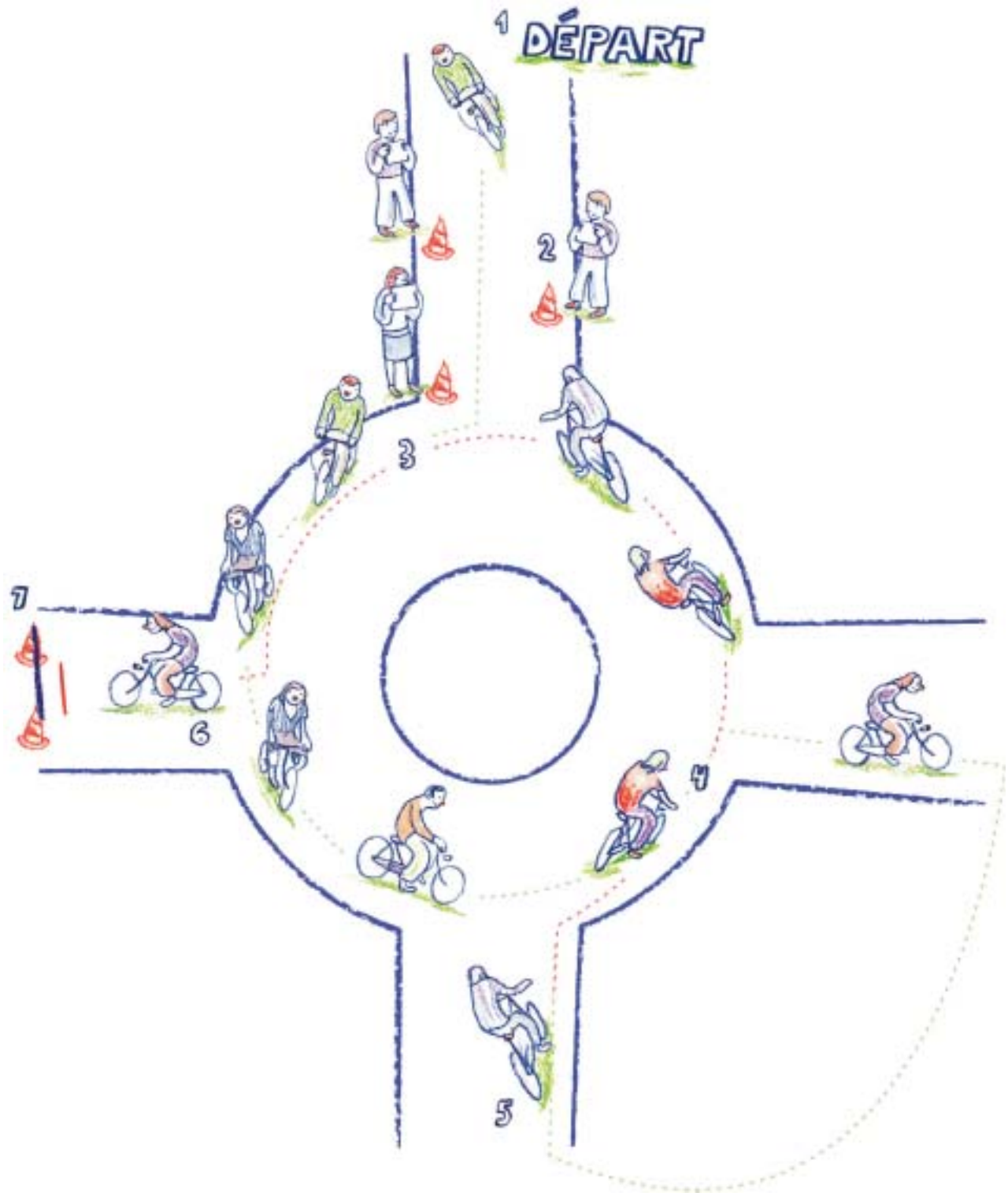
Les aptitudes qu'un cycliste doit posséder pour pouvoir circuler dans un rond-point, sont:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- à l'approche du rond-point, ralentir, regarder à gauche dans le rond-point et à gauche derrière soi si aucun véhicule n'est en vue
- anticiper: lorsque les véhicules qui approchent permettent de s'engager en toute sécurité dans le rond-point, prendre un virage serré à droite et s'engager dans le rond-point
- anticiper: lors du croisement avec une "branche" du rond-point, regarder derrière soi à gauche pour s'assurer que l'on peut poursuivre sa route en toute sécurité (si un véhicule ralentit, se déporte vers la droite et/ou a son clignotant droit en fonctionnement: essayer d'établir un contact visuel avec le conducteur)
- anticiper: regarder également à droite dans la sortie afin de s'assurer que les conducteurs qui approchent cèdent bien le passage au cycliste
- anticiper: tenir compte du fait que les conducteurs ne respectent pas tous les règles de priorité et si nécessaire, renoncer à la priorité
- avant de quitter le rond-point, regarder à gauche derrière soi et tendre le bras droit
- céder le passage aux piétons qui traversent la rue dans laquelle on s'engage

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras, établir un contact visuel et anticiper.



10.2. parcours
Le rond-point



Désignez au préalable 3 élèves qui montreront, sur le parcours, les cartes aux élèves qui y circulent. Veillez à ce qu'ils soient remplacés en temps voulu afin qu'ils puissent aussi s'exercer sur le circuit.

1. Les enfants montent sur leur vélo du côté droit et démarrent.

2. Lorsque les enfants passent à côté d'un cône, ils regardent du côté où se trouve le cône et crient ce qui est inscrit sur les cartes tenues en l'air par les élèves.

3. Avant que les enfants ne s'engagent dans le rond-point, ils ralentissent et regardent très attentivement à gauche. Ce n'est que lorsqu'aucun conducteur n'est en vue (autres élèves) que les enfants s'engagent dans le rond-point. Ils tiennent bien leur droite.

4. Les enfants prennent la 3e sortie. Avant de quitter le rond-point, ils regardent à gauche derrière eux et tendent leur bras droit horizontalement.

5. Idem 3.

6. Idem 4.

7. Les enfants roulent jusqu'au trait de craie et peuvent commencer à freiner à partir de là. Ils doivent pouvoir s'arrêter devant le bâton sans le toucher (distance entre la ligne et le bâton: environ 2,5 m). Ensuite, les enfants descendent de vélo du côté droit et passent à pied à droite de l'obstacle. Ils rejoignent ensuite le groupe.

10.3. Exercice dans la circulation

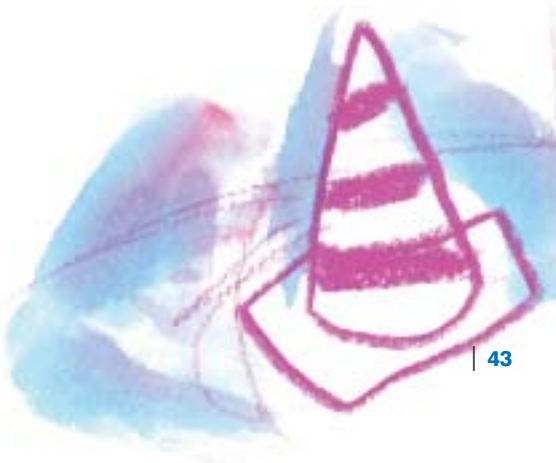
Allez avec les enfants dans un rond-point où il y a peu de circulation et laissez-les rouler un petit moment dans le rond-point. Avant qu'ils ne s'engagent dans celui-ci, donnez aux enfants une action à accomplir. Les actions possibles sont:

- tourner en rond
- prendre la première sortie
- prendre la deuxième sortie
- …

Contrôlez à différents endroits si les enfants quittent et s'engagent correctement dans le rond-point.

Conseil

Si plusieurs ronds-points sont présents à proximité de l'école, essayez alors d'entraîner les enfants dans tous ces ronds-points. Ils acquièreront ainsi une expérience multiple.



11. angle mort

Les cyclistes doivent surtout faire attention aux véhicules qui tournent à droite. Les chauffeurs de poids lourds ne remarquent pas toujours les cyclistes en raison de leur angle mort: zone, située autour du véhicule, que le chauffeur ne peut pas voir. Le danger est particulièrement important à proximité de poids lourds et de bus qui tournent à droite.

Pour éviter d'être la victime d'un accident causé par un angle mort, les cyclistes doivent toujours veiller à être vus.

11.1. Le bon comportement

Les zones que le conducteur de poids lourd ne peut pas voir se situent juste devant, derrière et à droite de son véhicule. Cet angle mort est dû au fait qu'il est assis en hauteur, qu'il n'a pas de vitre arrière et que ses rétroviseurs ne lui permettent pas de tout voir. Il en résulte donc trois grandes zones invisibles, qui représentent au total une surface moyenne de 70 m² et dans lesquelles un cycliste est invisible pour le conducteur de poids lourd. Le cycliste se doit donc de rester en dehors de ces zones. S'il roule ou s'arrête dans ces zones, il court un grand danger car le chauffeur ne peut pas le voir.

Les trois grandes zones invisibles apparaissent en rouge sur le dessin ci-dessous.

Conseils qui aident les cyclistes à se comporter dans la plus grande sécurité lorsqu'ils roulent à proximité d'un poids lourd ou d'un bus

Restez en dehors de l'angle mort

Ne jamais rouler ou attendre juste devant, derrière ou à côté d'un poids lourd. Se placer suffisamment loin devant ou rester derrière lui.

Ne vous arrêtez jamais en dessous ou à hauteur des rétroviseurs

Le chauffeur ne vous verra certainement pas. Vous courez le risque de vous faire renverser lorsque le poids lourd démarre et tourne à droite.

Lorsqu'un poids lourd vous dépasse, veillez à garder un écart suffisant à droite de manière à ne pas vous retrouver coincé.

Essayez toujours d'établir un contact visuel avec le chauffeur

Ainsi, vous pouvez directement vérifier s'il vous a vu et s'il vous laisse passer. Si vous pouvez voir le chauffeur, cela signifie que, lui aussi, peut vous voir. Si vous ne pouvez pas le voir, vous êtes alors très probablement aussi invisible pour lui.

Donnez la priorité à la sécurité

Dans des virages, des ronds-points et des carrefours où le camion tourne à gauche ou à droite, il est préférable de rester loin à droite derrière lui. Un camion qui roule lentement prépare souvent une manœuvre et constitue toujours un danger. Pour tourner à droite, un camion doit souvent d'abord se déporter vers la gauche avant de prendre son virage.

aptitudes à vélo

Pour pouvoir anticiper les dangers de l'angle mort, le cycliste doit posséder les aptitudes suivantes:

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- ralentir à l'approche d'un carrefour avec feux ou d'un rond-point dans lesquels sont déjà arrêtés des voitures ou des poids lourds
- anticiper: chercher le regard du chauffeur pour vérifier qu'il vous a vu
- se placer de façon à voir le chauffeur et de façon à ce que lui vous voie

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, établir un contact visuel et anticiper.

Pour apprendre aux élèves comment ils doivent se comporter dans la circulation en tenant compte de l'angle mort des poids lourds, il est naturellement préférable de disposer d'un camion. Lorsqu'un tel véhicule arrive à l'école et que les élèves peuvent voir de leurs propres yeux ce que le chauffeur peut voir et ce qu'il ne peut pas voir, ils estimeront mieux les dangers. Avec le poids lourd, vous pouvez effectuer une série d'exercices sur tout ce qui est visible et invisible et sur le fait de pouvoir ou non établir le contact visuel.

Conseils pour l'organisation d'une leçon pratique sur l'angle mort

Prenez un rendez-vous avec une société de transport ou une société qui dispose de camions. Vous pouvez également demander la collaboration d'un parent d'élève qui travaille dans le secteur des transports.

Le poids lourd doit être placé à proximité de l'école, dans une zone où il n'y a pas de circulation:

- grand parking, place, rue calme... (une surface d'environ 250 m² est nécessaire)

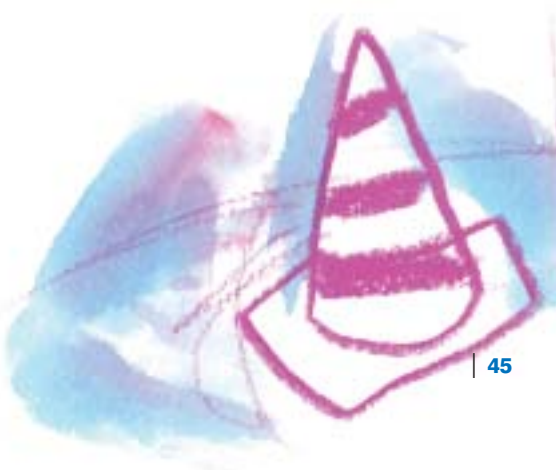
Un petit espace à gauche doit être réservé aux élèves pour qu'ils puissent facilement monter et descendre du camion.

Un grand espace doit être prévu à droite pour dessiner l'angle mort (environ 70 m²) et pour permettre le déroulement des exercices pratiques.

- Veillez à ce que le camion puisse facilement accéder au terrain et en sortir. Le cas échéant, faites en sorte que le stationnement soit interdit dans une partie de la rue.
- Informez la police locale et/ou l'administration communale de l'exercice.

Prévoyez suffisamment d'accompagnateurs.

- Un accompagnateur explique les exercices aux enfants et une deuxième personne aide les élèves à monter du camion et à en descendre. L'explication dans la cabine peut être donnée par l'accompagnateur ou par le chauffeur.



12. rouler en groupe

Rouler en groupe s'apprend aussi.

Cela signifie, d'une part pouvoir rouler en sécurité l'un **à côté** de l'autre, et d'autre part, pouvoir rouler en sécurité l'un **derrière** l'autre.

Rouler l'un à côté de l'autre signifie que les deux cyclistes gardent une distance suffisante entre eux, mais pas trop grande. Les deux cyclistes doivent, dans tous les cas, éviter de se percuter ou que leurs guidons ne s'accrochent l'un à l'autre.

Rouler en sécurité l'un derrière l'autre signifie que les cyclistes doivent pouvoir anticiper les manœuvres de ceux qui roulent devant eux et garder, par rapport à eux, une distance suffisante et constante. Si un cycliste du groupe doit brusquement freiner, ceux qui le suivent doivent également pouvoir freiner à temps.

12.1. Le bon comportement

Pour le code de la route, vous pouvez rouler à deux l'un à côté de l'autre sur la chaussée. Vous devez toutefois vous replacer l'un derrière l'autre si le croisement avec un véhicule arrivant en sens inverse est impossible.

En dehors des agglomérations, vous devez également vous replacer l'un derrière l'autre si des véhicules arrivent de l'arrière.

Sur une piste cyclable, vous pouvez toujours rouler à deux de front. Vous devez bien entendu vous replacer l'un derrière l'autre lorsque le croisement avec d'autres deux-roues est impossible (sur une piste cyclable bidirectionnelle) ou si un cycliste/cyclomotoriste plus rapide veut vous dépasser.

Un groupe de 15 cyclistes minimum n'est pas tenu d'emprunter les pistes cyclables et ses membres peuvent toujours rouler à deux de front sur la chaussée (à condition de rester en groupe). Sur une chaussée à deux bandes de circulation, le groupe ne peut pas occuper plus de la largeur d'une seule bande (environ 3 mètres) et jamais plus de la moitié de la chaussée. Lorsqu'il y a plus de deux bandes de circulation, le groupe ne peut utiliser que la bande de droite.

Un groupe de 15 à 50 cyclistes peut se faire accompagner de 2 capitaines de route et de maximum 2 voitures accompagnatrices. Un groupe de 51 à 150 cyclistes doit être obligatoirement accompagné par au moins 2 capitaines de route (âgés de 21 ans minimum et portant sur le bras gauche un bandeau avec les trois couleurs du drapeau national et la mention "capitaine de route") et par 2 voitures accompagnatrices. Les capitaines de route peuvent arrêter la circulation aux carrefours sans feux au moyen d'un disque représentant le signal C3 et donner des indications aux autres usagers de la route. Les voitures accompagnatrices (portant sur le toit un panneau spécial bien visible pour les autres usagers de la route) doivent précéder ou suivre le groupe à environ 30 mètres. Lorsqu'il n'y a qu'une seule voiture, elle doit suivre le groupe.

C3

Aptitudes à vélo

Pour pouvoir rouler en groupe, les aptitudes suivantes sont nécessaires :

- regarder autour de soi sans dévier de sa trajectoire
- garder une distance suffisante par rapport aux cyclistes qui précèdent et celui qui roule à côté
- anticiper: ralentir lorsque les cyclistes qui précèdent ralentissent et maintenir une distance suffisante et constante par rapport à eux.
- pouvoir prendre un virage à droite et à gauche sans modifier sa position par rapport aux autres cyclistes
- à l'approche d'un carrefour, bien estimer la situation: les règles de priorité et la circulation
- anticiper: ne pas suivre aveuglément le groupe mais s'en séparer lorsque le code de la route l'exige

Les enfants ne peuvent arriver à maîtriser les aptitudes mentionnées ci-dessus que s'ils se sont suffisamment entraînés aux aptitudes de base nécessaires: démarrer, ralentir, freiner et s'arrêter, maintenir une trajectoire, regarder autour de soi, prendre des virages, tendre le bras, éviter des obstacles, établir un contact visuel, anticiper et rouler l'un à côté de l'autre et/ou l'un derrière l'autre.

12.2. Exemple de parcours

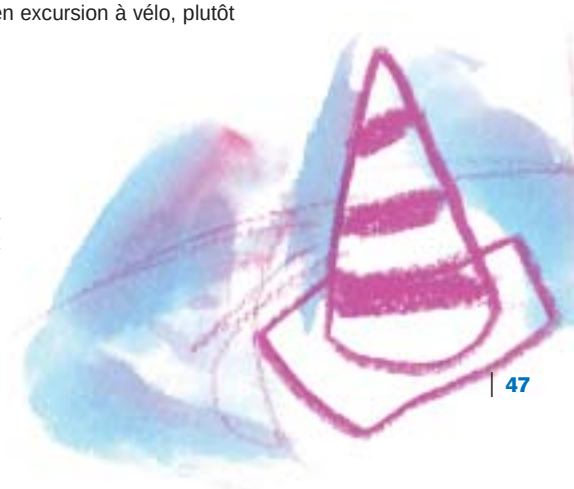
Pour s'exercer aux déplacements en groupe, vous pouvez reprendre tous les exemples des circuits précédents et les faire effectuer aux élèves par petits groupes de deux ou trois. Il faut alors que tous les cyclistes tiennent compte de ceux qui les précèdent et/ou les suivent et anticipent les dangers qui y sont liés.

12.3. Exercice dans la circulation

Lorsque les enfants ont suffisamment d'expérience, vous pouvez organiser une sortie à vélo avec eux. Commencez si possible par un trajet court le long de routes calmes. Progressivement, vous pouvez passer à des sorties plus longues et plus complexes. Vous pouvez aussi organiser des trajets qui ont aussi une autre utilité : se rendre à la bibliothèque, à la piscine, en excursion à vélo, plutôt qu'en car ou en voiture.

Conseil

Il est important de communiquer clairement les consignes aux enfants, de tester d'abord leur application en milieu protégé (cour de récréation par exemple). Il faut expliquer concrètement aux enfants le comportement à adopter le long du trajet et surtout assurer un accompagnement suffisant par des adultes.



exercices à vélo
à vélo, comme un pro!

exercices à vélo

1. Marcher le vélo à la main 50
2. Monter sur le vélo et descendre de celui-ci 52
3. Démarrer 54
4. Ralentir, freiner et s'arrêter 56
5. Maintenir une trajectoire 58
6. Regarder autour de soi 60
7. Tourner 62
8. Tendre le bras 64
9. Franchir des obstacles 66
10. Établir un contact visuel 67
11. Anticiper 69
12. Rouler de front ou en file indienne 71

1. marcher le vélo à la main

Pour les enfants qui n'ont pas encore une grande expérience du vélo, marcher le vélo à la main, tant du côté gauche que du côté droit, nécessite un entraînement.

On préfère que le vélo soit placé à gauche du corps car le cycliste se trouve de cette manière plus éloigné des véhicules qui roulent. Le vélo constitue en quelque sorte une "protection". Ce n'est que dans certains cas que l'on préfèrera tenir le vélo à droite: sur le trottoir par exemple, on gêne moins les piétons avec le vélo du côté des maisons; sur une piste cyclable bidirectionnelle, il est aussi préférable de tenir le vélo du côté droit.

objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent aisément déposer un vélo dans un emplacement et le sortir de celui-ci.
- Les enfants peuvent marcher aisément le vélo à la main.
- Les enfants peuvent marcher le vélo à la main dans n'importe quelle direction souhaitée.
- Les enfants peuvent marcher en franchissant des obstacles le vélo à la main.

exercices

1.1. droite-gauche

Les enfants prennent le vélo et marchent, avec le vélo à leur droite, en slalomant entre les cônes jusqu'à un tournant. Là, ils marchent autour du vélo et retournent vers le point de départ en slalomant et en tenant le vélo à leur gauche. Il est interdit de courir avec le vélo.

Matériel:

2 séries de cônes

Variante:

Les enfants doivent parcourir le trajet dans un temps déterminé.

- Lorsque la musique est plus forte, ils doivent accélérer la marche, lorsque la musique est plus douce, ils doivent ralentir la marche.

1.2. imitation

Les enfants marchent le vélo à la main – les deux mains sur le guidon – dans une même direction, autour de l'accompagnateur. Le but de cet exercice est que les enfants imitent l'accompagnateur. Dès que l'accompagnateur change d'attitude, il ou elle donne un coup de sifflet et les enfants imitent l'attitude adoptée. Les actions possibles sont:

- main gauche sur la tête
- main droite sur le nez
- main gauche sur la sonnette
- main droite sur la hanche
- bras droit tendu latéralement
- …

Matériel:

Sifflet

Variante:

L'accompagnateur n'annonce plus les changements par un coup de sifflet. Les enfants doivent bien regarder quand l'accompagnateur change d'attitude et l'imiter le plus rapidement possible.

1.3. circuit

Les enfants accomplissent un trajet en marchant et ils doivent conduire le vélo à travers, entre ou le long de toutes sortes d'obstacles. Les obstacles possibles sont:

- des lattes
- une planche
- une poutre
- un petit tas de cordes
- un petit pont
- un slalom entre des cônes
- une planche à bascule
- un rebord incliné
- un passage étroit
- …

Matériel:

4 lattes d'une longueur de 2 m
3 planches (longueur 30 cm - largeur 20 cm - hauteur 2 cm)
2 poutres (longueur 70 cm - largeur 15 cm - hauteur 5 cm)
2 cordes (longueur 4 m)
1 petit pont (longueur 2,4 m - hauteur 20 ou 40 cm - largeur 80 cm)
1 passage étroit (longueur 5 m - largeur 20 cm)

2. Monter sur le vélo et descendre de celui-ci

Monter et descendre est une condition préalable à tout déplacement à vélo en sécurité. Il est préférable de monter et de descendre du côté droit. Cette manœuvre doit donc aussi faire l'objet d'exercices jusqu'à ce que les enfants maîtrisent parfaitement ce mouvement. Lorsqu'un cycliste monte sur son vélo et descend de celui-ci par la droite, le vélo constitue en effet une sorte de "protection" entre lui et les véhicules qui circulent sur la chaussée. Un cycliste qui perdrait son équilibre en descendant de vélo par la droite ne tombera pas sur la chaussée mais sur le trottoir, l'accotement ou sur la piste cyclable.

Objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent monter sur leur vélo dans un mouvement fluide par la droite (ou la gauche).
- Les enfants peuvent descendre de vélo dans un mouvement fluide par la droite (ou la gauche).

Exercices

2.1. Monter et descendre

Les enfants prennent le vélo dans son emplacement et le conduisent jusqu'à un endroit où ils ont suffisamment de place. Ils tiennent le vélo bien droit en équilibre pendant qu'ils marchent autour du vélo. Lorsqu'un coup de sifflet retentit, les enfants montent sur le vélo par la droite et descendent du vélo par la gauche. Ils marchent ensuite autour du vélo dans le sens inverse.

2.2. L'aveugle

Les enfants se trouvent dans un grand cercle avec le vélo du côté gauche de leur corps. Un élève se place au centre et tourne en rond, les yeux fermés. Lorsque l'enfant s'arrête, il ouvre les yeux, désigne quelqu'un du doigt et prononce son nom. Cet enfant va faire 5 pas en arrière le plus vite possible. Ses 2 voisins tournent aussi vite que possible autour de leur vélo et montent dessus le plus rapidement possible. Le premier qui est assis sur le vélo a gagné et peut poursuivre le jeu. L'autre donne son vélo à l'enfant qui se trouve au milieu et prend lui-même place au centre du cercle. Le jeu peut recommencer.

Conseils

Ne pas travailler avec des groupes trop importants (+/- 10 enfants maximum).
S'exercer à monter sur le vélo aussi bien par la droite que par la gauche.

2.3. Circuit

Divisez la classe en plusieurs groupes (+/- 5 élèves par groupe). Au signal de départ, le premier de chaque groupe prend le vélo et marche, le vélo à la main (du côté droit du corps), vers la première zone (un carré délimité par des cônes) où il dépose le vélo et court autour des 4 cônes de la première zone. Ensuite, il prend le vélo dans le carré et marche, le vélo à la main, jusqu'à la deuxième zone. Là, il monte le plus rapidement possible sur le vélo par le côté droit et il redescend de celui-ci (également par le côté droit). Ensuite, il marche, le vélo à la main, aussi vite que possible autour du cône et répète l'exercice sur le chemin de retour. Lorsque le premier élève a quitté la première zone, le suivant peut démarrer.

Matériel:

18 cônes

3. Démarrer

Dans la circulation, le cycliste doit s'engager prudemment sur la chaussée ou sur la piste cyclable, regarder s'il peut le faire en sécurité (en tenant compte des véhicules qui approchent) et démarrer en un seul mouvement fluide.

La manière la plus sûre et la plus facile de démarrer est de placer le vélo entre les deux jambes, de positionner l'une des pédales vers le haut, d'y déposer un pied et d'exercer une poussée.

Objectif d'apprentissage

- Les enfants peuvent démarrer dans un mouvement fluide.

exercices

3.1. Danse des vélos

Les enfants montent sur le vélo par la droite lorsque la musique démarre. Ils roulent tout droit avec un certain nombre de cyclistes à côté d'eux. Lorsque la musique s'arrête, ils posent un pied par terre (s'exercer aussi bien à gauche qu'à droite) et descendent de vélo par la droite. Lorsque la musique recommence, les enfants repartent à nouveau.

Matériel:

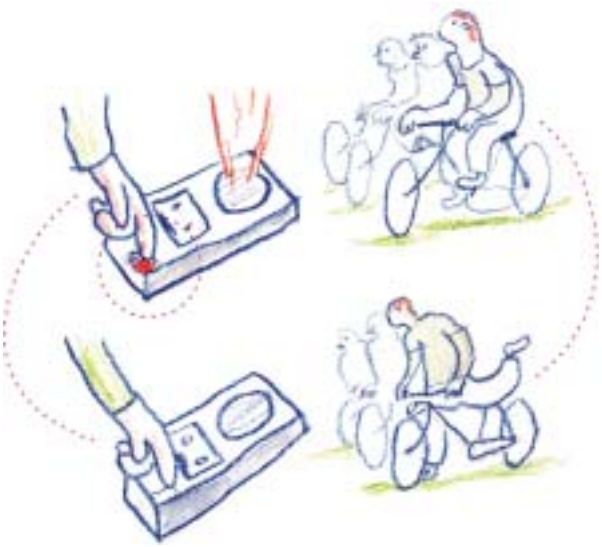
Radio (lecteur de cassettes, lecteur CD) – si pas disponible: un sifflet

Variante:

Les enfants tiennent le vélo à gauche du corps. Ils placent ensuite un pied de part et d'autre du vélo (vélo entre les jambes), soulèvent la pédale de gauche et démarrent avec le pied gauche sur cette pédale. Ils roulent jusqu'au premier cône et descendent de vélo par la droite. Ils marchent avec le vélo à leur gauche jusqu'au cône suivant, remontent sur le vélo et continuent. A la fin, ils rejoignent le groupe.

Matériel:

10 cônes



3.2. Exercice de démarrage

Les enfants montent tous sur leur vélo par la droite et démarrent en fonction du signal sonore donné par l'accompagnateur. Les signaux sonores possibles sont:

- siffler une fois c'est "d'abord actionner la sonnette et puis démarrer"
- siffler deux fois c'est "d'abord faire un tour du vélo en marchant et puis démarrer"
- siffler trois fois c'est "d'abord dire son nom et puis démarrer"

Matériel:

Sifflet

Variante:

Au lieu de signaux auditifs, l'accompagnateur peut donner des signaux visuels (travailler avec des couleurs, par exemple).

3.3. Pari sur le temps

Les enfants montent sur le vélo par la droite et démarrent quand l'accompagnateur donne le signal de départ. Ils roulent dans tous les sens. Lorsqu'ils pensent que 30 secondes se sont écoulées, ils s'arrêtent et descendent du vélo par la droite. Celui qui est le plus proche des 30 secondes est le gagnant. L'exercice peut ensuite être répété.

Matériel:

- Chronomètre
- Sifflet

3.4. Le "step" à vélo

Les enfants se trouvent dans un grand cercle avec le vélo du côté gauche du corps.
Les enfants placent leur jambe droite sur la pédale de droite et sautent sur la jambe gauche.

4. ralentir, freiner et s'arrêter

Ce sont principalement dans des situations d'urgence qu'il convient de réagir correctement et rapidement et de pouvoir s'arrêter. Freiner (tant progressivement que brusquement) se fait simultanément avec les freins avant et arrière. Freiner uniquement avec le frein arrière est moins efficace car il faut plus de temps pour s'arrêter. Si l'on freine uniquement avec le frein avant, la roue avant peut se bloquer et la roue arrière se soulever (et le cycliste peut être projeté au dessus de son guidon).

objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent freiner (vigoureusement) et garder le contrôle du vélo.
- Les enfants maîtrisent leurs freins de manière à s'immobiliser à un endroit bien défini.

exercices

4.1. vélos disco

Les enfants roulent librement en rond sur la musique. Si la musique est plus forte ou plus faible, ils accélèrent ou ralentissent. Au coup de sifflet de l'accompagnateur, ils doivent immédiatement freiner et poser le pied droit sur le sol. Lorsque l'accompagnateur siffle à nouveau, les enfants peuvent repartir à partir de cette position.

Matériel:

- Radio (lecteur de cassettes, lecteur CD)
- Sifflet

4.2. boîtes à secret

Les enfants vont et viennent à vélo. Des boîtes sont disposées un peu partout avec un objet à l'intérieur. Le but est que les enfants se souviennent du plus grand nombre possible d'objets. Les élèves doivent pour chaque boîte ralentir, freiner et s'arrêter. A la fin du jeu, les enfants essaient d'énumérer ensemble le plus grand nombre possible d'objets.

Matériel:

- Objets
- Boîtes

4.3. marcheurs et cyclistes

Divisez la classe en 2 groupes: les cyclistes et les marcheurs. Chaque cycliste a son marcheur. Les marcheurs courent en rond sur le terrain. Les cyclistes les suivent en essayant de toujours garder une distance de 2 à 3 mètres. Lorsque les marcheurs accélèrent le pas, les cyclistes accélèrent; lorsque les marcheurs ralentissent, les cyclistes ralentissent; lorsque les marcheurs s'arrêtent, les cyclistes s'arrêtent également.

4.4. Vélos en Ligne

Divisez la classe en 2 groupes égaux. Les enfants roulent à tour de rôle dans chaque groupe. Le premier cycliste de chaque groupe démarre quelques mètres devant la première ligne et essaie de rouler le plus lentement et le plus droit possible vers l'autre côté (sans s'arrêter). Lorsque l'accompagnateur siffle, après 10 secondes par exemple, les cyclistes doivent immédiatement s'arrêter et ils obtiennent le nombre de points qui correspond à la case dans laquelle est posée leur roue avant. Le groupe qui totalise le plus grand nombre de points à la fin de l'exercice a gagné.

Matériel:

- Des lignes parallèles (distantes d'un mètre par exemple) dessinées à la craie sur le sol avec, du point de départ au point d'arrivée, un nombre de points décroissants pour chaque ligne (5-4-3-2-1-0)
- Sifflet

4.5. Lancer d'anneaux

Les élèves roulent dans un grand cercle. Un accompagnateur donne un anneau qui doit être jeté autour d'un cône.

Matériel:

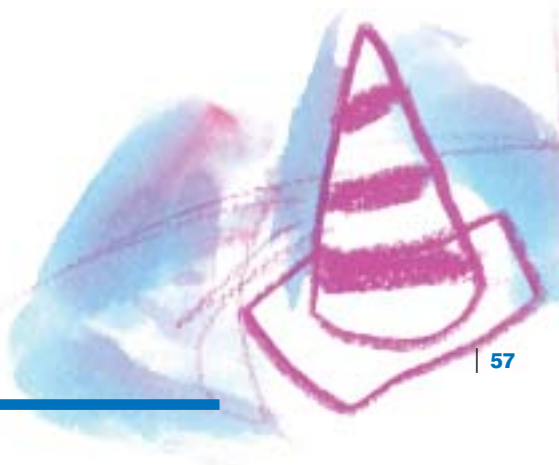
- Anneaux
- Cônes

4.6. Circuit

Les enfants suivent un circuit sur lequel sont disposés des cônes de différentes couleurs. Lorsque les enfants dépassent un cône jaune (ou orange), ils doivent ralentir; si c'est un cône vert, ils accélèrent et s'il s'agit d'un cône rouge, ils s'arrêtent. De petits blocs sont aussi disposés sur le circuit pour former un passage étroit. Les enfants arrivent lentement et essaient de passer entre les blocs sans poser le pied à terre (avec les pédales à mi-hauteur) et sans toucher les blocs.

Matériel:

- cônes de différentes couleurs
- 50 petits blocs



5. maintenir une trajectoire

Sur la voie publique, les cyclistes sont souvent obligés de rouler sur une bande étroite. Vu que les enfants devraient pouvoir se déplacer aisément sur une bande étroite sans perdre leur équilibre, il est important de leur apprendre à maintenir une trajectoire.

objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent rouler tout droit de façon stable et aisée sans trop dévier de leur trajectoire.
- Les enfants peuvent rouler plus rapidement ou plus lentement sans trop dévier de leur trajectoire.
- Les enfants peuvent maintenir une trajectoire sur une surface irrégulière.

exercices

5.1. passage étroit

Divisez la classe en 2 groupes égaux qui vont se mesurer l'un à l'autre. Le but de cet exercice est que les élèves roulent sur une bande étroite de 10 mètres de long et de 50 cm de large. Cette bande est divisée dans la longueur en 5 bandes de 10 cm. Les élèves essaient de rouler dans la bande centrale (3e bande). Lorsqu'ils roulent sur la 2e ou 4e bande, ils reçoivent 2 points de pénalité, lorsqu'ils roulent sur la 1ère ou la 5e bande, ils reçoivent 3 points de pénalité. L'équipe totalisant le moins de points remporte l'épreuve.

Matériel:

2 x une bande de 10 mètres de long et de 50 cm de large, divisée en 5 bandes de 10 cm dans la longueur

5.2. Circuit

Un parcours qui se compose de:

- cercles reliés par des lignes droites. Lorsque les cyclistes arrivent dans un cercle, ils descendent de leur vélo par la gauche le plus rapidement possible et remontent sur le vélo par la droite à l'intérieur du cercle. Ensuite, ils continuent le parcours.

Conseil

Organisez le parcours de manière à ce que vous puissiez faire partir les élèves dans les 2 directions.

Variante:

Des tables avec toutes sortes d'objets sont disposées le long des lignes droites. Lorsque les élèves passent à côté, ils doivent bien regarder et essayer de mémoriser le plus d'objets possible.

6. regarder autour de soi

Etant donné que l'analyse des situations de circulation se fait principalement sur la base de signaux visuels, il est important que les enfants sachent suffisamment bien regarder autour d'eux avant de s'engager dans la circulation.

objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent regarder vers la gauche et vers la droite tout en roulant sans dévier de leur trajectoire.
- Les enfants peuvent regarder derrière eux (gauche/droite) tout en roulant sans dévier de leur trajectoire.
- Les enfants peuvent détecter des objets ou des personnes tout en roulant.

exercices

6.1. vélos compteurs

Divisez la classe en 2 groupes égaux. Les cyclistes démarrent au point de départ et roulent entre des petits cônes. Lorsqu'ils dépassent l'accompagnateur, ils regardent derrière eux et essaient de retenir le chiffre jusqu'à ce qu'ils reviennent au point de départ. Ils peuvent alors le noter. Le but final est que les groupes additionnent tous les résultats et obtiennent le bon chiffre. Le groupe qui y parvient remporte l'épreuve.

Matériel:

- Cartes avec chiffres
- Papier
- Crayons

Variante:
Le puzzle

Les enfants roulent entre 2 lignes parallèles (+/- 1 m l'une de l'autre). Lorsqu'ils arrivent à un carrefour, ils regardent derrière eux et sur les côtés. S'ils regardent correctement, ils peuvent voir une petite pièce de puzzle sur les cartes tenues par les autres enfants. A la fin, ils devraient réussir à deviner l'objet caché.

Matériel:

- Craie
- Pièces de puzzle (photo d'un objet découpée en morceaux)

Variante:
Le slogan caché

La classe est tout d'abord répartie en 2 groupes égaux, un groupe de cyclistes et un groupe qui tient les cartes en l'air. Le premier cycliste démarre (monte à vélo du côté droit), roule tout droit entre deux lignes (+/- 40 cm l'une de l'autre). Un certain nombre d'enfants sont disposés de part et d'autre de la ligne et tiennent chacun plusieurs cartes sur lesquelles figure une lettre. Lorsque le cycliste passe devant les enfants, ces derniers lèvent une carte en l'air et le cycliste doit regarder derrière lui à gauche/à droite et bien retenir la lettre. Il continue à rouler entre les lignes. Lorsque le cycliste arrive à la fin, il note le plus possible de lettres qu'il a pu mémoriser. Après un certain temps, les enfants changent (les cyclistes et les enfants qui tenaient un papier changent de place) et l'exercice est répété pendant la même durée. Le groupe qui à la fin a pu barrer le plus grand nombre de lettres et a pu trouver le slogan caché avec les lettres restantes remporte l'épreuve.

Matériel:

- Cartes avec des lettres
- Papier
- Crayons
- Une grille avec des lettres ou se trouve un slogan caché.

6.2. Vélos jumeaux

Les enfants roulent par 2 l'un derrière l'autre (à quelques mètres de distance). À un moment donné, le 2e cycliste crie "à gauche" ou "à droite" et montre un nombre de doigts à gauche ou à droite. Le premier cycliste doit l'imiter. Ils alternent après un certain temps et c'est au tour de l'autre élève.

6.3. Pluie de balles

Répartissez les enfants en 2 groupes égaux: les cyclistes et les enfants qui font rouler les ballons. Au signal de départ, les cyclistes roulent d'un côté à l'autre du terrain d'exercice. Au même moment, les autres enfants font rouler des ballons du côté à l'autre du terrain. Les cyclistes doivent bien regarder de quel côté arrivent les ballons et doivent les éviter.

Matériel:

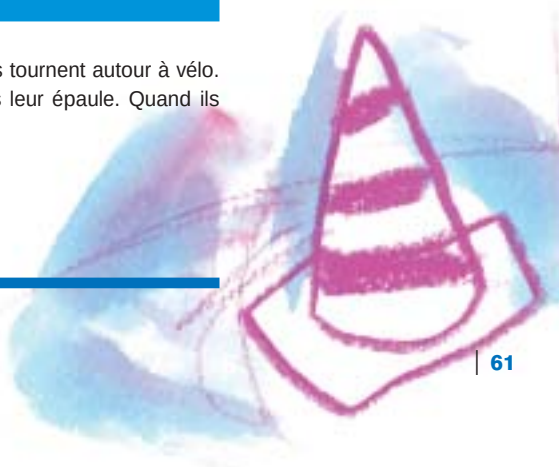
10 gros ballons

6.4. Rouge-vert

Vous placez des cônes rouges et verts sur un terrain délimité. Les enfants tournent autour à vélo. Lorsqu'ils rencontrent un cône rouge, ils regardent à gauche par-dessus leur épaule. Quand ils passent près d'un cône vert, ils regardent à droite par-dessus leur épaule.

Matériel:

Cônes rouges et verts



7. Tourner

Lorsque vous roulez à vélo, il est pratiquement impossible d'effectuer un trajet sans devoir prendre un seul virage. Tourner n'est toutefois pas une manœuvre évidente.

Objectif d'apprentissage

- Les enfants peuvent tourner à gauche et à droite avec les mains sur le guidon.

exercices

7.1. Circuit

Les enfants suivent un trajet au cours duquel ils doivent effectuer plusieurs virages vers la gauche et vers la droite. Les enfants roulent en slalomant autour des cônes sans les toucher. A la fin, ils contournent le dernier cône et roulent de nouveau en slalomant entre les cônes sans les toucher.

Matériel:

- cônes
- craie

Variante:

- Rendre les virages plus serrés et accélérer le rythme.
- Rapprocher les cônes l'un de l'autre.

7.2. Tracé de figures avec le vélo

Les enfants roulent en dessinant le mieux possible toutes sortes de figures. Les figures possibles sont:

- une spirale, une boucle
- les chiffres de 1 à 10
- son propre prénom
- un "huit"

Matériel:

- craie

Variante:

Certains enfants tracent avec le vélo un chiffre, une lettre ou une figure et les autres devinent quel chiffre, quelle lettre ou quelle figure ils ont dessiné.

7.3. Dépasser

Les enfants roulent deux par deux, l'un derrière l'autre. Au coup de sifflet, celui qui se trouve derrière dépasse le premier (par la gauche à un coup de sifflet, par la droite à deux coups de sifflet).

Matériel:

Sifflet

Variante:

Avant de se déporter, les enfants doivent regarder autour d'eux et tendre un bras.

7.4. Slalom en cercle

Divisez la classe en 2 groupes égaux: les cyclistes et les non-cyclistes. Les non-cyclistes forment un cercle avec le visage vers l'extérieur. Les cyclistes démarrent et doivent toujours rouler devant le visage des non-cyclistes. A un moment donné, l'accompagnateur fait pivoter certains enfants de manière à ce que les cyclistes doivent slalomer. Le slalom change au fur et à mesure que l'accompagnateur fait pivoter les enfants.

Variante:

Déplacez aussi les enfants vers l'avant ou vers l'arrière.

7.5. Cercles colorés

Répartissez la classe en 5 petits groupes. Chaque groupe forme une équipe et reste ensemble pendant l'exercice. Plusieurs cercles avec des cônes de couleur sont disposés sur le parcours. Au signal de départ, les enfants roulent dans tous les sens. A la fin de cet exercice, les équipes doivent avoir roulé autour des cercles tant dans le sens des aiguilles d'une montre que dans le sens contraire.

Matériel:

Cônes de couleur

8. Tendre le bras

Lorsqu'un cycliste veut changer de direction ou se déporter, il doit s'assurer qu'il peut le faire en sécurité. Le cycliste doit informer à temps les autres usagers de la route de son intention. Comme le vélo ne possède pas de clignotants, il doit, pour ce faire, tendre le bras.
Ce n'est que lorsque ce geste met la sécurité du cycliste en péril (par exemple sur une chaussée en mauvais état ou si l'on roule à proximité de rails de tram) que le cycliste n'est pas obligé de tendre le bras pour indiquer son intention de changer de direction.

Objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent rouler aisément avec un bras tendu (aussi bien rouler tout droit que prendre des virages) sans trop dévier de leur trajectoire.
- Pendant qu'ils roulent, les enfants peuvent aisément tendre le bras gauche ou droit pour indiquer un changement de direction sans trop dévier de leur trajectoire.

Exercices

8.1. apporter des petits blocs

Divisez la classe en 2 groupes identiques qui vont se mesurer l'un à l'autre. Les enfants roulent à droite des tables. Lorsqu'ils passent devant la table ou se trouve le bac avec des blocs, ils en prennent un et le déposent dans le bac posé sur la deuxième table. Le groupe qui, à la fin, possède le plus grand nombre de blocs a gagné.

Conseil

Faire l'exercice à gauche et à droite

Matériel:

- 4 tables
- 4 bacs
- 100 petits blocs

Variante:

Réduire la distance entre les bacs.

Variante:

La classe est tout d'abord divisée en 2 groupes égaux qui vont se mesurer l'un à l'autre. Les 2 groupes sont à leur tour divisés en 2: un groupe de cyclistes et un groupe qui donne des balles de tennis. Au signal de départ, le premier cycliste de chaque groupe démarre, roule entre 2 lignes droites (espacées de 40 cm) jusqu'au premier enfant avec une balle de tennis. Celui-ci donne la balle de tennis sans dépasser la ligne. Lorsque le cycliste a attrapé la balle de tennis, il essaie de la jeter dans un seau. Ensuite, il continue à rouler jusqu'à l'enfant suivant avec une balle de tennis et répète l'opération précédente. Après un certain temps, on alterne et l'exercice est répété pendant la même durée. Le groupe qui, à la fin, a jeté le plus grand nombre de balles de tennis dans le seau a gagné.

Matériel:

- 40 balles de tennis
- 6 seaux

8.2. imitation

Les enfants roulent librement sur le terrain. L'accompagnateur se place au centre et effectue un mouvement spécifique. Les enfants doivent l'imiter. Lorsque l'accompagnateur siffle, il change de mouvement et les enfants doivent imiter à nouveau le mouvement effectué. Positions possibles:

- tendre le bras gauche horizontalement
- tendre le bras droit horizontalement
- tenir le bras gauche en l'air verticalement...

Matériel:

Sifflet

Variante:

L'accompagnateur ne donne que des signaux visuels. Les enfants doivent bien regarder quand l'accompagnateur change de position.

8.3. Basket à vélo

Divisez la classe en 2 groupes. Au signal de départ, les enfants roulent autour d'un cercle, prennent une balle et la jettent un peu plus loin dans un panier. L'équipe qui a placé le plus grand nombre de balles dans le panier a gagné.

Matériel:

40 balles de tennis
1 ou 2 paniers (seaux)

Variante:

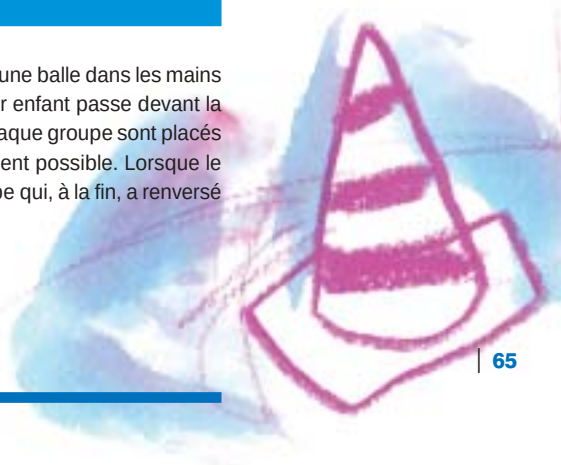
Rouler dans le sens des aiguilles d'une montre et puis dans le sens contraire.

8.4. Comme à la foire

Divisez la classe en 2 groupes. Au signal de départ, le premier joueur prend une balle dans les mains et roule vers la table avec les boîtes de conserve vides. Lorsque ce premier enfant passe devant la table, il essaie de faire tomber le plus de boîtes possible. Deux enfants de chaque groupe sont placés à côté de la table avec les boîtes et les remettent en place le plus rapidement possible. Lorsque le premier joueur revient au point de départ, le suivant peut démarrer. Le groupe qui, à la fin, a renversé le plus grand nombre de boîtes a gagné.

Matériel:

- 10 balles de tennis
- 40 boîtes de conserve vides



9. Franchir des obstacles

L'état des pistes cyclables et des chaussées n'est pas toujours tel qu'il devrait être. Les cyclistes sont souvent confrontés à des nids de poule, des routes non asphaltées, des bordures, des pavés inclinés, des rails de tram… Les cyclistes doivent faire preuve de beaucoup d'adresse pour affronter toutes ces difficultés .

Objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent aisément franchir un obstacle sans perdre leur équilibre.

Exercices

9.1. Circuit

Les enfants effectuent un parcours au cours duquel ils doivent franchir toute une série d'obstacles. Les obstacles présents sur le terrain d'exercice, tels que la bordure de la cour de récréation, un sentier recouvert de gravier, une bande de gazon… peuvent être utilisés. Des obstacles supplémentaires peuvent aussi être prévus avec du matériel divers:

Matériel:

- Planche épaisse
- Tapis
- Poutre biseautée
- Petit pont
- Tas de corde
- Endroit avec du gravier ou du sable
- Planche à bascule
- Passage étroit

10. établir un contact visuel

On n'est jamais seul dans la circulation. Il y a d'autres usagers de la route qui croisent votre chemin, voire même qui vous coupent la route. Il est donc nécessaire que tous les usagers fassent preuve de compréhension mutuelle. Pour pouvoir tenir compte du comportement des autres et 'sentir' ce qu'ils ont l'intention de faire, il est indispensable d'établir des contacts visuels. Si on croise le regard d'un autre usager, on est presque certain qu'il nous a vu. On peut lui faire comprendre ce que l'on va faire tout en sachant ce que lui, a l'intention de faire.

objectif d'apprentissage

- Les enfants peuvent aisément établir un contact visuel avec d'autres usagers de la route.

exercices

10.1. clin d'œil

Les enfants roulent à vélo. Lorsqu'ils croisent quelqu'un, ils se regardent et se saluent en se faisant un clin d'œil.

10.2. frapper dans les mains

Divisez la classe en 2 groupes. A partir des deux extrémités d'une bande (+/- 1,50 m de large), les élèves roulent vers l'autre côté. Lorsqu'ils passent l'un à côté de l'autre, ils se frappent dans la main.

10.3. Me connais-tu?

Divisez la classe en 2 groupes. Les premiers de chaque groupe roulent l'un vers l'autre; arrivés à un cône, ils se regardent et s'appellent par leur prénom.

Matériel:

Cône

10.4. La chasse au coupable

Tous les enfants prennent leur vélo. Avant de démarrer, ils ferment tout d'abord les yeux et le professeur donne une tâche aux élèves (le 'coupable' reçoit 3 tapes dans le dos, le 'détective' reçoit 2 tapes dans le dos et les 'victimes' reçoivent 1 tape dans le dos). Ensuite, les enfants commencent à rouler. Le meurtrier doit éliminer le plus grand nombre possible de victimes en leur faisant un clin d'œil. Si le meurtrier fait un clin d'œil à une victime, celle-ci doit s'immobiliser. Le détective doit essayer de découvrir le plus rapidement possible qui est le meurtrier pour arrêter les crimes.

Variante:

Désignez 2 meurtriers dans le jeu.

11. anticiper

Rouler à vélo comporte un risque car, en tant que cycliste, vous êtes un usager faible. C'est pourquoi vous devez être attentif et anticiper les situations. Pour ce faire, vous devez essayer de prévoir les manœuvres des autres usagers de la route et établir autant que possible un contact visuel avec eux. Lorsque vous prenez votre place sur la chaussée, vous devez également faire comprendre aux autres usagers qu'ils doivent tenir compte de vous. Si vous faites en permanence attention au comportement et aux agissements possibles des autres usagers de la route, vous serez moins souvent confronté à des surprises. En établissant un contact visuel avec les autres usagers, vous saurez plus facilement ce qu'ils ont l'intention de faire et vous serez mieux préparé à des situations inattendues.

objectif d'apprentissage

- Les enfants peuvent observer l'environnement pendant qu'ils sont à vélo sans trop dévier de leur trajectoire et ils peuvent réagir de manière adéquate.

exercices

11.1. Tête de serpent

Les enfants roulent ensemble. A un moment donné, l'accompagnateur désigne un enfant comme la 'tête du serpent de vélos' et les autres enfants doivent suivre cet élève. La tête du serpent peut lui-même choisir où il va et à quelle vitesse il roule. Après un certain temps, l'accompagnateur désigne un autre enfant comme meneur et l'exercice recommence.

Variante:

Attribuez au préalable un numéro à chaque enfant et faites-les rouler dans l'ordre à un moment donné. Soit 1, 2, 3, 4,… ou 24, 23, 22, 21,…

Attribuez au préalable un numéro à chaque enfant et à un certain moment, faites rouler les numéros impairs derrière la tête 1 et les numéros pairs derrière la tête 2.

11.2. Jeu du loup

Désignez un 'loup' dans la classe. Cet élève a un rouleau en mousse et peut ainsi toucher les autres élèves. Celui qui est touché devient le loup.

Matériel:

Rouleau en mousse (vous pouvez aussi fabriquer un rouleau souple avec du papier journal).

11.3. Dessiner des boucles

Divisez la classe en 2 groupes. Au signal de l'accompagnateur, le premier du groupe 1 démarre, roule tout droit sans accélérer, décrit une large boucle vers la gauche et rejoint le dernier du groupe 2. Entre-temps, l'accompagnateur a donné le signal de départ au premier du groupe 2 et celui-ci est parti entre le premier et le deuxième du groupe 1. Il roule également tout droit sans accélérer, décrit une large boucle vers la droite et rejoint le dernier du groupe 1.

Matériel:

Craie pour dessiner des boucles sur le sol

11.4. Passage

Un passage étroit de 15 m de long et 1 m de large est délimité sur le parcours. Divisez la classe en 2 groupes : le premier groupe démarre d'un côté du passage, l'autre groupe de l'autre côté. Le but est que les élèves passent l'un à côté de l'autre.

Matériel:

Corde ou craie pour délimiter la zone

Variante:

Idem mais à des endroits définis dans la bande sont déposés des cônes et les élèves doivent attendre derrière le cône pour laisser passer l'autre.

12. Rouler de front ou en file indienne

Rouler seul à vélo n'est pas la même chose que rouler en groupe. Rouler en groupe nécessite en effet un certain nombre d'aptitudes spécifiques. Rouler en sécurité l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre requiert une certaine pratique. Garder ses distances et anticiper sont deux éléments extrêmement importants. Vous devez en effet tenir compte de celui/celle qui roule devant et/ou à côté de vous et vous devez en même temps faire attention à la circulation. Ne sortez donc jamais en rue avec un groupe d'enfants sans les avoir au préalable entraînés dans un environnement protégé aux aptitudes spécifiques requises dans ce contexte.

Objectifs d'apprentissage

- Les enfants peuvent rouler à côté d'un autre cycliste ou derrière.
- Les enfants savent comment rouler en groupe en sécurité et peuvent l'appliquer lorsqu'ils partent en vélo.

Exercices

12.1. Vélos fantômes

Les enfants roulent par deux, l'un derrière l'autre. Le premier suit un parcours qu'il a choisi (éventuellement entre un certain nombre d'objets répartis sur le terrain d'exercice). Le deuxième cycliste roule le plus possible dans l'ombre du premier. Le premier cycliste doit faire attention de ne pas rouler trop vite et de ne pas freiner trop brusquement.

12.2. Circuit

Les enfants roulent par deux l'un à côté de l'autre sur un circuit où sont tracées des lignes parallèles (espacées de 2 m), des virages, un slalom. A la fin du circuit, ils tournent autour d'un cône, changent de côté et repartent vers le point de départ.

Matériel:

- Cordes
- Cônes
- Piquets de slalom

Variante:

Les enfants roulent deux par deux l'un à côté de l'autre et se donnent la main à hauteur de la selle, à hauteur de l'épaule, aussi haut et aussi loin que possible (s'exercer aussi bien à gauche qu'à droite).

12.3. arceaux vivants

Divisez la classe en groupes de 3 enfants. Les enfants roulent par 2, lentement et tout droit. Ils se donnent la main bien haut au-dessus de leur tête et roulent en même temps aussi loin de l'autre que possible de manière à former un arceau. Le troisième cycliste passe en dessous de l'arceau.

Variante:

Faites rouler le troisième cycliste dans l'autre sens afin qu'il roule à contresens de l'arceau.

12.4. encore plus près

Divisez la classe en 2 groupes. Les groupes roulent dans un cercle en sens inverse. Lorsqu'ils se croisent, ils essaient de se rapprocher le plus possible l'un de l'autre.

NOTES PERSONNELLES

à vélo comme un pro!

Rédaction

Fietsersbond
Klaartje Bruyninckx et Sandra Peeters

En collaboration avec

Institut Belge pour la Sécurité Routière
Lynn Dupuis et Ingrid Engels

Mobiel 21
Willem Boon et Raf Canters

Stichting Vlaamse Schoolsport
Inge Op de Beeck et Eric Swinnen

Copywriter

Geert Delanghe

Layout

Mobiel 21
Nadine Maes

Illustrations

Stijn Claes
Sam Vanallemeersch

Traduction française: DSDB

Responsable de l'édition française: Bénédicte Vereecke de l'IBSR
Merci pour sa relecture à Michaël Clémeur, du Service éducatif de Pro Velo.

Editeur responsable

C. Van Den Meersschaut

Dépôt légal

D/2007/0779/6

© Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, hors des limites restrictives prévues par la loi, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou scanner, est strictement interdite pour tous pays.

SVS

Stichting Vlaamse Schoolsport
svs@schoolsport.be
www.schoolsport.be

Mobiel 21

Mobiel 21 vzw
info@mobiel21.be
www.mobiel21.be

IBSR Institut Belge pour la Sécurité Routière

Institut Belge pour la Sécurité Routière asbl
info@ibsr.be
www.ibsr.be

jesuispour.be

Institut Belge pour la
Sécurité Routière asbl
Chaussée de Haecht 1405 - B-1130 Bruxelles
Tél.: 02/244.15.11 - Fax: 02/216.43.42
E-mail: info@ibsr.be - Internet: www.ibsr.be